المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جـامعـة طـيبــــــة
كـلـية الـتـربيـــــــــــة
قسم علم النفس التربوي

" الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات"

مشروع بحثي مقدم لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في تخصص التوجيه و الإرشاد التربوي

إعداد الطالبة

سماح حامد محمد عبد الرحيم

إشراف

أ.د/ عماد علي عبد الرازق

أستاذ علم النفس-كلية التربية

قسم علم النفس التربوي

الفصل الدراسي الثاني

١٤٣٣هـ/ ٢٠١٢م

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى:

"وَقُلْ عَسَىٰ أَن يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَٰذَا رَشَدًا (٢٤)"[١]

[١] - سورة الكهف، آية٢٤.

شكر وتقدير

الحمد الله رب العالمين و الصلاة و السلام على معلم البشرية سيدنا محمد وعلى آلـه و صحبه أجمعين.

الشكر لله تعالى إجلالاً و تعظيماً على جميع نعمه و منها نعمة العلم و المعرفة، ومن لم يشكر النـاس لم يشكر الله فالشكر لجامعتي جامعـة طيبـة ممثلـةً فـي كليـة التربيـة قسم علم النفس التربوي بجميع منسوبيها، ومنسوباتها، و أخص بالشكر أستاذي ومعلمـي الفاضـل الأستاذ الدكتور عماد علي عبد الرازق على ما بذله معي من جهد، وعلى توجيهاتـه المفيـدة فيما يتعلق بموضوع البحث، وفنيـات وتقنيـات البحث العلمـي التـي يجب أن يتبعها الباحث العلمي، فله كل تقديري و امتناني.

و الشكر موصولاً كذلك لأستاذي ومعلمي الفاضل الأستاذ الدكتور علي الصبيحي على توجيهاته الكريمة ونصائحه المفيدة التي أسداها لي أثناء مناقشته لي، والتي كانت توجيهات و نصائح تهم كل باحث علمي.

و كل الشكر و التقدير لكل من عاونني من مديرات، ومرشدات طلابيـات فـي المدارس التي قمت بزيارتها، سواءً كانـت حكوميـة، أو أهليـة، و شكر خـاص لمرشـدة جامعـة طيبـة، ومرشدات كليات السلام، وهو ما عهد عن جامعة طيبة وكلياتها من بذل العطـاء، والعون، والمساعدة لجميع طلابها، وطالباتها.

و أوجه خالص شكري وتقديري لجميع منسوبي و منسوبات الجامعـة العربيـة المفتوحـة فرع المدينة المنورة على ما قدموه لي من عون، ومساعدة أثناء تدريبي فـي الجامعـة خـلال برنامج، وشكر عميق للمرشد الطلابية التي كانت ومازالت خير عون لي، وللجميع.

و أخيراً و ليس آخرا تعجز الكلمات عن أن تشكر أول من وقف بجانبي منذ نعومة أظفاري والديَّ حفظهما الله لي، فشكري لوالدي واجب، وبر، و إحسان لهما.

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

مستخلص البحث

"الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات"

من إعداد الطالبة/ سماح حامد محمد عبد الرحيم

جامعة طيبة

يشمل مستخلص البحث هدف البحث وهو التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات، وقد تكون مجتمع البحث من المرشدات الطلابيات اللاتي يعملن في القطاع الحكومي، و الأهلي، على مستوى التعليم العام، و العالي، المتفرغات للعمل الإرشادي، و اللاتي يمارسن مهنة التدريس إلى جانب عملهن الإرشادي.

وقد تكونت عينة البحث من (٣٩) مرشدة طلابية، تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٤٥) سنة بمتوسط عمري(٣٥)سنة، و انحراف معياري(١,٢). و أدوات البحث التي استخدمت هما قائمة الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد فيميان(١٩٨٥) نقله إلى العربية طلعت منصور و فيولا الببلاوي، و استبيان تقدير الشخصية (تقدير الذات) لرونالد رونر و أعدته للعربية ممدوحة سلامة.

و الأسلوب الإحصائي الذي استخدم لمعالجة البيانات إحصائياً هو معامل الارتباط لبيرسون، حيث أظهرت العمليات الإحصائية وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط ومستوى تقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات عند مستوى دلالة ٠,٠١، ومن ثم لابد من دورات تدريبية للمرشدات الطلابيات لمواجهة الضغوط النفسية، وضغوط العمل وصولاً إلى تقدير ذات مرتفع لديهن.

الفصل الأول:
الإطار العام

مقدمة البحث

مشكلة البحث

أهداف البحث

أهمية البحث

مصطلحات البحث

حدود البحث

مقدمة

انتشرت في الآونة الأخيرة كلمة " ضغوط"، والجميع يشتكي من الضغوط إمَّا بسبب العمل، أو بسبب مشكلات أسرية، أو اجتماعية، ورغم انتشارها كثيراً في الوقت الحالي إلا أنها أياً كان نوعها موجودة منذ القدم بوجود الإنسان، وتزايد الاهتمام بهذا الموضوع في العصر الحديث لما ترتب عليه من أضرار صحية، ومشكلات تهدد صحة، وعقل، ونظرة الفرد لنفسه،و احترامه لذاته، بل وحياته.

وظهرت العديد من الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية والصعوبات المهنية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى المرشد الطلابي، والمعلم، ومنها:

- دراسة برقاوي، و الحارث (١٤٢٧- ١٤٢٨هـ)، و التي وهدفت إلى الوقوف على الصعوبات المهنية لدى المرشدات والمرشدين الطلابيين بمدارس مكة المكرمة سعياً، لتوفير البيئة المدرسية المناسبة، والجو النفسي المناسب للقيام بعملية التوجيه والإرشاد، والتي تتضمن مجموعة من الخدمات التوجيهية والإرشادية لأفراد المدرسة، بهدف تحقيق التوافق والصحة النفسية، والإنتاجية، والفاعلية، والكفاءة بهدف بناء الشخصية السوية الفاعلة ومساعدتها على تحقيق أهدافها وغايات وجودها.

- ودراسة متولي(٢٠٠٠)، والتي هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للنوع.

إن جميع المهن سواءً كانت أكاديمية، أو عملية تتعرض لضغوط نفسية، وضغوط في العمل، ولكل مهنة ضغوط خاصة بها تختلف عن غيرها من المهن.

ولهذا كان هدف البحث الحالي هو معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات، وذلك في محاولة لتعزيز النظرة الإيجابية لذواتهن، حتى يمارسن العمل الإرشادي على أفضل وجه ممكن باعتبارهن عضو مهم من أعضاء فريق التوجيه و الإرشاد في المدرسة.

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية من أكثر المشكلات التي تواجه الإنسان، وتؤثر سلباً على حياته، وصحته، ونفسه، ضغوط في العمل، والمنزل، والشارع، تراكمات من الضغوط اليومية التي تنعكس على نفسية الفرد، وقدرته، أو عجزه عن مواجهة تلك التراكمات من الضغوط، هل يستطيع مواجهتها؟ أم يقف عاجزاً أمامها لا حول له ولا قوة؟ هل يقيد نفسه بقيود السلبية و النظرة الدونية لذاته؟ أم يواجه تلك الضغوط ناظراً لنفسه نظرة تقدير لذاته و اعتزاز بقدرته على مواجهة تلك الضغوط؟

الضغوط النفسية وتقدير الذات كوجهي العملة يتقلب الفرد بينهما، عندما يواجه ضغوط ينعكس ذلك على تقديره لذاته إمَّا إيجاباً، أو سلباً.

ولهذا تتلخص مشكلة البحث في سؤال محدد هو:

ما مدى العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية إجراء البحث الحالي في عدة مبررات نظرية، وعملية وهي ما يلي:

- الضغوط النفسية من أكثر المشكلات التي يعاني منها الفرد في العصر الحديث، حيث ترتب عليها أضرار صحية ونفسية.
- تقدير الذات موضوع بالغ الأهمية في الوقت الحالي، بسبب المشكلات التي يعاني منها الفرد والتي تؤثر على مدى تقديره لذاته.
- تأتي أهمية البحث الحالي من اهتمامه بشريحة هامة في الإرشاد النفسي وهي المرشدة الطلابية التي يقع على عاتقها مهام كثير فيجب توفير الجو المناسب لها نفسياً، واجتماعياً،ومادياً، حتى تؤدي دورها كما ينبغي.
- في حين تأتي الأهمية العملية من أن نتائج هذا البحث يمكن أن يقدم عدداً من التوصيات التربوية للمرشدات الطلابيات للتغلب على ما يشعرن به من ضغوط نفسية، حفاظاً على تقدير ذات مرتفع لديهن.
- قد يكون هذا البحث - في حدود علم الباحثة- نواة لبحوث أخرى لمعرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المديرات، أو المعلمات، أو المشرفات التربويات، أو أعضاء هيئة التدريس في الجامعات، أو ارتباطها بمتغيرات أخرى مثل: النوع، السن، المنطقة.....الخ.

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات.

حدود البحث:

تتضح حدود البحث في معرفة علاقة الضغوط النفسية بتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات اللاتي مثلن عينة البحث وبلغ عددهن (٣٩) مرشدة طلابية تراوحت أعمارهن ما بين (٢٥-٤٥) سنة، بمتوسط عمري (٣٥) سنة، وانحراف معياري (١,٢).

مصطلحات البحث:

- **الضغوط النفسية:**

مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، وهناك صعوبة في تحديد تعريفة، ولهذا كثرت التعريفات، لاختلاف نظريات العلماء. ويعد هانز سيلي"Sely" من أوائل من بحث في الموضوع حيث عرفه" الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً، أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة". (الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٢٤).

وهي" تغيرات جسمانية طبيعية تهيئ الفرد للتوافق مع الظروف البيئية التي تمثل تهديداً له، وهي ظواهر سلوكية وثيقة الصلة ببعضها".(هلال، ٢٠٠٧-٢٠٠٨ ، ص١٥).

- **تقدير الذات:**

يمكن تعريف تقدير الذات بصورة شاملة على أنه" تقييم المرء الكلي لذاته، إما بطريقة إيجابية، وإما بطريقة سلبية. إنه يشير إلى مدى إيمان المرء بنفسه، وبأهليتها، وقدرتها، واستحقاقها للحياة، وببساطة تقدير الذات هو الأساس شعور المرء بكفاءة ذاته وبقيمتها."(علي، ٢٠٠٨، ص٨).

- **المرشدة الطلابية:**

هي" الشخص المتخصص في التوجيه و الإرشاد، ويقوم بممارسة أدواره التربوية، و الاجتماعية، والمهنية، والنفسية، والوقائية، والدينية المكلف بها من الإدارة العامة لتوجيه، و الإرشاد بوزارة التربية و التعليم في المملكة العربية السعودية."(البلادي،٢٠٠٩، ص١٨).

الفصل الثاني
أدبيات البحث

الإطار النظري:

المبحث الأول: الضغوط النفسية:

مفهوم الضغوط النفسية

أنواع الضغوط النفسية

مصادر الضغوط النفسية

آثار الضغوط النفسية

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

الوقاية من الضغوط النفسية

أساليب مواجهة الضغوط النفسية

حقائق عن الضغوط النفسية

المبحث الثاني: تقدير الذات:

مفهوم تقدير الذات

اتجاهات مفهوم تقدير الذات

أهمية تقدير الذات

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات

مكونات تقدير الذات

خصائص تقدير الذات

مستويات تقدير الذات

مصادر تقدير الذات

العوامل المؤثرة في تقدير الذات

نظريات تقدير الذات

نموذج تعزيز تقدير الذات

المبحث الثالث:المرشد الطلابي

تعريف المرشد الطلابي

إعداد المرشد الطلابي و المهارات التي يجب أن يكتسبها

دور المرشد الطلابي

عوامل نجاح المرشد الطلابي في عمله

الميثاق الأخلاقي للمرشد الطلابي

التعقيب على الإطار النظري

البحوث السابقة و التعقيب عليها

فروض البحث

الفصل الثاني

الإطار النظري

المبحث الأول: الضغوط النفسية

مفهوم الضغوط النفسية:

مفهوم الضغط النفسي من أكثر المفاهيم غموضاً، وهناك صعوبة في تحديد تعريفة، ولهذا كثرت التعريفات، لاختلاف نظريات العلماء. ويعد هانز سيلي(Selye،١٩٧٦) من أوائل من بحث في الموضوع حيث عرفه" الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سبباً، أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة". (الغرير و أبو أسعد،٢٠٠٩، ص٢٤).

ويشار إلى الضغوط في علم النفس بالصعوبات المتعددة التي لا يستطيع الفرد مواجهتها سواء في الحياة العامة، أو في مجال العمل، وتؤدي إلى تغيرات في التوازن النفسي.(النعاس، ٢٠٠٨، ص٢٨).

والضغوط النفسية أو ضغوط الحياة لا تقتصر على الأحداث المؤلمة التي يشعر الإنسان بألمها ومرارتها فحسب، بل تشمل كذلك الأحداث المفرحة التي لا يعرف الفرد كيف يتعامل معها فتنتج ردود أفعال غير طبيعية كأن يصاب بفقدان الوعي إذا مر بموقف مفرح، أو يصاب بحالة هستيرية لأي سبب مفرح غير متوقع له. (الحسيني، ٢٠٠٥، ص١١).

أنواع الضغوط النفسية:

يشير سيلي(Selye،١٩٧٦) إلى نوعين من الضغط النفسي الذي يصيب الفرد هما:

١/ الضغط النفسي السيئ "Bad Stress" وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد و يسمى كذلك الألم "Distress" مثل: فقدان عمل، أو فقدان عزيز.

٢/ الضغط النفسي الجيد "Good Stress" وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات، أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد، أو سفر في عمل، أو بعثة دراسية. (الغرير و أبو أسعد،٢٠٠٩ ، ص٢٩).

وتحدث سيلي"Selye " عن نوعين آخرين من الضغط النفسي هما:

٣/ الضغط النفسي الزائد "Hyper Stress " و ينتج عنه تراكم الأحداث السلبية للضغط النفسي المنخفض بحيث تتجاوز مصادر الفرد، وقدراته على التكيف معها.

٤/ الضغط النفسي المنخفض"Over Stress" ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل، وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.

ويؤكد سيلي"Selye " أن الإنسان عادة ما يعاني في حياته من نوع أو عدة أنواع من الضغوط الأربعة السابقة. (الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٢٩).

مصادر الضغوط النفسية:

حدد ماك جراث(McGrath)(١٩٧٦) ستة مصادر محتملة للضغوط منها: بيئة العمل، الضغط القائم على المهمة و الدور، الضغط الداخلي لموقع السلوك، الضغط النابع من البيئة المادية، الضغط النابع من البيئة الاجتماعية، الضغط داخل النظام الشخصي.(عبد المنعم،٢٠٠٦، ص٦٠).

وقد صنف ميللرMiller(١٩٧٩) مصادر الضغط النفسي إلى مصدرين أساسيين هما:

١/ ضغوط داخلية نابعة من الافتراضات الذاتية، أي أنها غير واقعية.

٢/ ضغوط خارجية وهي المواقف التي تحدث الضغط مثل: ضغط القيم والمعتقدات، والمبادئ، و الصراع بين العادات و التقاليد التي يتمسك بها الفرد في الواقع.(الغرير و أبو أسعد،٢٠٠٩، ص ٣٦)(عبد المنعم، ٢٠٠٦،ص٦٠)(النعاس، ٢٠٠٨، ص٣٣).

و أضافت مشيرة اليوسفي إن للضغط أربعة مصادر رئيسية هي ما يلي:

١/ بيئية اجتماعية ٢/ مادية ٣/ بيئية أسرية ٤/ ضغوط ناتجة عن تنظيمات العمل. (عبد المنعم،٢٠٠٦ ، ص٦٠-٦١).

ويمكن جمع تلك المصادر و إجمالها في المصادر التالية للضغوط النفسية:

- أحداث ومشكلات نفسية داخلية.
- الظروف والمشكلات الصحية، و الإصابات، والأمراض.
- الظروف و المشكلات الاجتماعية و أحداث الحياة اليومية، مثل: مشاكل الزواج، والمشاكل المالية.
- ظروف وضغوط العمل و الإنجاز الأكاديمي.
- التطورات التكنولوجية و الإعلامية و متطلبات العولمة.
- أنماط الشخصية. (الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ٣٣-٣٧).

إذا الضغوط النفسية هي نتيجة جهود بدنية، أو عقلية يتعرض لها الإنسان في حياته.

آثار الضغوط النفسية:

ذكر سيلي "Selye " توضيحات جادة لتأثيرات الضغوط، واستخرج نموذجاً لمجموعة الأعراض التكيفية العامةGeneral Adaptation Syndrome (GAS)،ليصف بها ردود أفعالنا تجاه المواقف الضاغطة وهو يحدد ثلاث مراحل في استجابتنا التكيفية هي ما يلي :

١/ ردود فعل المنبه أو المنذر(مرحلة الفزع)

٢/ مرحلة المقاومة.

٣/ مرحلة الاستنزاف، أو الإنهاك (أو مرحلة الإجهاد).(عبد المنعم، ٢٠٠٦، ص٦٣-٦٤)(عثمان، ٢٠٠١، ص٩٨).(الغرير وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص ٦١-٦٢)(النعاس، ٢٠٠٨، ص٥٣).

إن الضغوط النفسية تضع صاحبها في كثير من الأحيان في حالات غير متزنة، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى ظهور آثار ونتائج سلبية على حياته ومجتمعه، ومن أهم هذه الآثار:

– يولّد الضغط النفسي – أحيانًا - في نفس صاحبه نوعًا من العنف والتطرف والنقمة على الواقع والنظر إليه بسوداوية قاتمة، أملاً في الخروج من أزمته وتخفيف وطأة المسؤوليات عليه، لا سيما إذا لم يجد من يقف بجانبه ويحمل عنه بعض أعبائه وآلامه.و يمكن أن نطلق عليها تأثيرات سلوكية.

– يؤدي الضغط النفسي إلى الانعزالية عن الحياة، والبعد عن الواقع، بل يجعل صاحبه يسبح في عالم الخيال، فيضطرب عنده منهج التفكير والتحليل، فتراه يناقش موضوعًا مألوفًا بتحليلات فلسفية غامضة، أو تفسيرات شاذة لا يقبلها العقلاء والأسوياء، وتعرف هذه بالتأثيرات المعرفية.

– الضغط النفسي يؤثر في التعامل مع الآخرين أو بناء علاقات معهم، حيث يصعب على الإنسان المضغوط نفسيًا بناء علاقات مع الجيران، أو صداقات مع زملاء العمل، أو مع الطلاب إن كان مدرسًا، ومع الجمهور إذا كان موظفًا، ومع الموظفين إذا كان مسئولا، أو مديرًا، وهكذا مع جميع الشرائح والمستويات في المجتمع، وهو تهديد لبناء المجتمع والأفراد والمؤسسات في التقدم والرقي والازدهار.

– للضغط النفسي آثار سلبية كثيرة على الجوانب العضوية في الإنسان، فكثير من الأمراض العضوية هي إفرازات حقيقية للحالة النفسية التي يعيشها المريض، ومن أجل ذلك يوصي الأطباء مرضاهم بالابتعاد عن الانفعالات النفسية، لا سيما المصابين بالقلب أو الضغط أو السكر أو المعدة أو القولون وغيرها، لأن العامل النفسي يؤدي دورًا مهمًا في تهدئة مثل هذه الأمراض والشفاء منها، أو إثارتها و الحدّة في آثارها، ونسميها تأثيرات فسيولوجية.(عبد المنعم،٢٠٠٦، ص ٦٣-٦٤).

– يؤثر الضغط النفسي سلبًا على الإنتاج في العمل والإبداع في الحياة، لأنه يُفْقد صاحبه التوازن في التعامل مع الأشياء، وكذلك يشتت عنده الطاقات والإمكانات، فضلاً عن الاستياء من الوصول إلى تحقيق الغايات وبلوغ الأهداف.

ويشير أكرم عثمان(٢٠٠٢) إلى تأثير الضغوط على الصحة النفسيةفيقول "بأن جميع الدراسات والبحوث تكاد تجزم على أن للضغوط آثار نفسية تتمثل في الآتي : اضطراب إدراك الفرد، عدم وضوح إدراك الفرد ، عدم وضوح مفهوم الذات ،ضعف الذاكرة والتشتت، المتعرض للضغوط يصبح أكثر قابلية للمرض النفسي، والعقلي، والجسمي، الخوف، الحزن ، الاكتئاب، الشعور بالخجل والغيرة، اضطراب النمو، عدم الثقة في النفس....الخ."

ويكمل أيضاً ذكر آثارها على النحو التالي في كتابه:

- الانفعالات، والعواطف فينغمس المتعرض للضغوط في سلوكيات عدوانية تخريبية.
- تأثيرها على القرارات: تفقد الأفراد قدرتهم على اتخاذ وصنع قراراتهم.
- تأثيرها على العائلات : التفكك الأسري، و ارتفاع معدلات الطلاق، عدم تحقيق توازن بين متطلبات الأسرة، والعمل، والأصدقاء.

وغيرها من الآثار فحينما يفشل الإنسان في التعامل الجيد مع موقف ضاغط، أو مشكلة من المشكلات، فإننا نادر ما نسمع أن هذا الشخص أخطأ بسبب سوء تقديره، أو لتعجله، وسوء تفكيره، أو ما شابه ذلك، بل نسمع كثيراً غير هذا حيث يعلق فشله و إحباطاته على شماعة الحظ السيئ، أو على النصيب العاثر الذي يلازمه أينما ذهب، أو على العين، أو الحسد....الخ.

ومعظم تلك المسوغات، هي في الواقع إسقاطات انهزامية، و انسحابات هروبية من الاعتراف بعدم القدرة على التعامل الجيد مع الضغوط، والمواقف التي نمر بها، وعدم الواقعية في التفكير الإيجابي في مواجهة المشكلات و التكيف معها.(الحسيني، ٢٠٠٥، ص١٤-١٥).

النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

أولاً: نظرية هانز سيلي"Selye ":

هو الذي قدم هذه النظرية عام(١٩٥٦) وتم إعادة صياغتها مرة أخرى عام(١٩٧٦)، ويعتبر الأب الحقيقي لنظرية الضغط النفسي الحديثة، ويؤمن بأن درجة معتدلة، أو متوسطة من الضغط النفسي تؤدي إلى اضطراب التوازن الجسمي، وقد أطلق على هذه النظرية بعد صياغتها متلازمة التكيف العام(GAS)، ويؤكد أن التعرض المستمر للضغوط تؤدي إلى تأثيرات سالبة على حياة الفرد، مما يفرض متطلبات فسيولوجية، أو اجتماعية، أو انفعالية، أو نفسية، أو الجمع بينهما، فيجعل الفرد يحشد كل طاقاته لمواجهة تلك الضغوط، ويدفع ثمن ذلك في شكل أعراض فسيولوجية.(الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٦٠).

وقد ميز سيلي Selye بين نمطين من الضغوط هما: الضغوط السارة، والضغوط المكدرة.(النعاس، ٢٠٠٨، ص٥٢).

" كان هانز سيليSelye - بحكم تخصصه كطبيب – متأثراً بتفسير الضغط تفسيراً فسيولوجياً. وتنطلق نظرية سيليSelye من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط Stressor يميز الشخص، ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وأن هناك استجابة، أو أنماطاً معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان و الحياة."(عثمان، ٢٠٠١، ص٩٨).

ثانياً: نظرية الإدراك لسبيلبرجير(Spilberger Theory):

يعتبر سبيلبرجير(Spilberger,1979) واحد من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية معتمداً على نظرية الدوافع، إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها، ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد رئيسية هي: الضغط، القلق، التعليم.

وفي ضوء هذه الأبعاد يحدد محتوى النظرية فيما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط، وأهميتها في المواقف المختلفة.
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة.
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق.
- توفير السلوك المناسب للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- توضيح تأثيرات الدفاعات السيكولوجية لدى الأفراد المطبق عليهم برامج التعليم لخفض مستوى القلق.
- تحديد مستوى الاستجابة.
- قياس ذكاء الأشخاص الذين تجر عليهم برامج التعليم، ومعرفة قدرتهم على التعلم.

وهذه النظرية ترتكز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة، وإدراك الفرد لها، حيث أن الضغط يبدأ بمثير يهدد حياة الفرد، وإدراك الفرد لهذا المثير، أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير، وبذلك يرتبط برد الفعل على شدة المثير، ومدى إدراك الفرد له.(الغرير و أبو أسعد،٢٠٠٩، ص٦٤)(النعاس، ٢٠٠٨، ص٥٥).

ثالثاً:نموذج باول و رايت(Powell&Enright,1990):

يعتبر من النماذج الحديثة لإرشاد حالات الضغط النفسي، إذ أنه يوضح_كيفية حدوث الضغط النفسي، والمثيرات التي تحدث في البيئة الداخلية، والخارجية، وتؤثر على الفرد، و نتائجها وكيفية التعامل مع تلك النتائج ومواجهة الضغط النفسي، ويتشكل النموذج من الخطوات التالية:

١/ المثيرات البيئية، وتشمل مثيرات خارجية:(أحداث الحياة، المحيط_الاجتماعي، ظروف العمل، البيئة الطبيعية)ومثيرات داخلية: (اتجاهات،_سمات، انفعالات، مزاج وخبرات وحاجات).

٢/ التهديد نتيجة حدوث تأثيرات، ونتائج سلبية مما يؤدي إلى نوع من عدم التوازن بين الفرد، والبيئة مؤدياً إلى ضغط نفسي مستمر.

٣/ إستراتيجية مواجهة الضغط النفسي، والتعامل مع المواقف للعودة إلى حالة التوازن، والتكيف، وذلك لحل المشكلة، أما في حالة فشل الفرد في التعامل مع المشكلة ومواجهتها، فذلك يعني عودة إلى حالة سوء التكيف، والتأثيرات السلبية على المدى البعيد. (الغرير وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٦٦).

رابعاً:نظرية الضغوط لازاروس و_فولكمان(Lazarus&Folkman,1988):

وتركز النظرية على الضغط النفسي كعملية تكيفية دينامية متبادلة حيث يعتبر العالم الأمريكي لازاروس LAZARUS(١٩٧٧) مؤسس نظريات الضغط الحديثة التي تنطلق من الموقع الإنساني الخاص أو المميز في البيئة، ويرى أن الضغط النفسي علاقة متبادلة بين الفرد، والبيئة يقيمها الفرد على أنها مرهقة، وتتجاوز مصادره، وتعرض صحته للخطر.(الغرير وأبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٦٥)(النعاس، ٢٠٠٨، ص٥٤).

و يشير لازاروس و فولكمان إلى فائدة التقييم النفسي للخبرات التي تشكل ضغطاً من وجهة نظر دينامية نشطة، و ترى وجهة النظر هذه أن جسم الإنسان يبذل جهداً، ويستجيب للتكيف، وإعادة التوازن حال تعرضه للخطر، مما يؤكد أن التكيف عملية نشطة، ومستمرة، وليست عملية سلبية و جامدة.

و أكد لازاروسLAZARUS في كتاباته على أن الضغوط لا يمكن قياسها بصورة مباشرة، و إنما يستدل عليها من ردود الفعل، أو معرفتنا للمواقف التي يمر بها الفرد، ويشير إلى أن هناك ثلاثة أساليب، أو نماذج يمكن العمل خلالها للتكيف مع حالات الضغط النفسي وهي:

- حل المشكلات(PROBLEM SOLVING) والتي تعني عملية منظمة تشتمل على خطوات متسلسلة للاستبصار عند تفكير الفرد بحل المشكلة التي تواجهه.

- الإدراك المعرفي(COGNITIVE REAPPRAISAL) وهذا من الأساليب الفعالة التي يستطيع الفرد من خلالها تعلم التفكير الواقعي، والتخلص من التشوهات الإدراكية في مواجهة المشكلات.
- تعلم الاسترخاء، واجعل التغييرات في أسلوب الحياة تساعد في الحد من الإجهاد الذهني (RELAXATION TRAINING) وهذه من الأساليب الفعالة التي تعمل على إزالة التوتر من العضلات، والتخلص من الضغط الناتج عن المشكلات المحيطة بالفرد.(الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٦٥)(النعاس، ٢٠٠٨، ص٥٥).

خامساً: النظرية المعرفية(Cognitive Theory) :

فهي تفترض بأن تفكير الفرد هو المسئول عن انفعالاته، وسلوكه، وأن الإرشاد المعرفي، وتنظيم استراتيجيات تعيد تشكيل الأفكار التي أدت إلى أخطاء معرفية و انفعالية.(الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩، ص٦٩).

و يؤكد بيك(BECK،١٩٧٦) أن ردود الفعل الانفعالي ناتجة عن النظام المعرفي الداخلي، وأن عدم الاتفاق بين الداخل والخارج يؤدي إلى الاضطرابات النفسية،ويؤكد أيضا على الجوانب المعرفية، والاضطرابات التي تحدث لدى الفرد، والعمل على التفكير و بشكل واقعي لحل المشكلة الناتجة عن حالة التشويه الإدراكي لتلك الاضطرابات.

كما يؤكد على مساعدة المرشد لإعادة صياغة المشكلة بحيث تؤدي إلى فكرة إيجابية، فالمشكلة إذ لم يتحرك الفرد نحو حلها تبقى داخل نفسه حتى ينطلق هو إلى الآخرين لحلها.

ويمكن تلخيص الاستجابة المعرفية للضغط فيما يلي:

- الجوانب المعرفية قادرة على تحويا الاستجابات إلى ضغط من خلال إما التنبؤ بمسببات الضغط، أو القدرة على التحكم بالضغط.
- فيما يتعلم بتنبؤات الضغط وجدت الدراسات أن الجرذان تستجيب فسيولوجياً و بشكل أقل عند تعرضها لصدمة ناتجة عن إشارات لوميض من الضوء فالتنبؤ يتيح لنا البدء بالتدبر حتى قبل مسببات الضغط، فالجرذان التي لها القدرة على إيقاف صدمة الضغط على اللوح لديها استجابة أقل للضغط من الجرذان المتعرضة لنفس الصدمة ولم يكن لها الفرصة لإيقاف الصدمة.(الغرير و أبو أسعد، ٢٠٠٩ ، ص٧٠).

سادساً: نظرية موراي Murray:

و تشير أمل في دراستها (٢٠٠٥) إلى أن موراي MURRAY يعتبر أن مفهوم الحاجةNEED و مفهوم الضغط STRESS مفهومان أساسيان في فهم الشخصية، وتفسير السلوك على اعتبار

أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة، والجوهرية للسلوك في البيئة.

و تشير أيضاً إلى تعريف MURRAY للضغط بأنه صفة، أو خاصية لموضوع بيئي، أو لشخص تيسر، أو تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين، ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

- ضغط بيتا BETA STRESS ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية، والأشخاص كما يدركها الفرد.
- ضغط ألفا ALPHA STRESS ويشير إلى خصائص الموضوعات، والأشخاص ودلالتها.

و يوضح موراي MURRAY أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم" تكامل الحاجة"، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز، والضغط، و الحاجة النشطة فهذا يعبر عنه بمفهوم" الثيما".

الوقاية من الضغوط النفسية:

هناك وسائل، وأساليب كثيرة تساعد على الوقاية من آثار الأمراض النفسية، والاضطرابات العقلية الناجمة عن ضغوط الحياة، ومصائبها، منها ما يلي :

- تنمية الوازع الديني، ومن أهم الوسائل لتنمية الوازع الديني المحافظة على روح الصلاة، قال الله تعالى(يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر و الصلاة إن الله مع الصابرين)[٢].

وكان الرسول صلى الله عليه وسلم إذا حزبه أمر صلى، ولأجل هذا وغيره، فقد كانت الصلاة قرة عين الرسول عليه الصلاة والسلام" وجعلت قرة عيني في الصلاة".[٣]

- التحصن بالأذكار و الأوراد صباحاً ومساءً، والتمسك بالرقية الشرعية من القرآن و السنة.
- معرفة طبيعة الحياة، فهذه هي طبيعة الدنيا(من سره زمن ساءته أزمان)، ومتى آمن الإنسان بذلك وفهمه فهماً صحيحاً، اطمأن قلبه، وانشرح صدره لكل ما يجري له مما لا كسب له فيه، ورضي بمراد الله تعالى مهما كان ذلك الأمر محزوناً، أو مسراً، واقبل بل تقل بسرور النمو والتغيير كنتيجة طبيعية لعلم يستمر مدى الحياة.

---

[٢] - سورة البقرة، آية: ١٥٣.
[٣] - رواه النسائي.

- القناعة حيث قال الرسول صلى الله عليه وسلم " من أصبح معافىً في جسده، آمناً في سربه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا".[٤]

- التفكير الإيجابي فيقول العلامة ابن سعدي – رحمه الله - " اعلم أن حياتك تبع لأفكارك، فإن كانت أفكاراً فيما يعود عليك نفعه في دين أو دنيا، فحياتك طيبة سعيدة، وإلا فالأمر بالعكس". واجلب لنفسك الشفاء بأن تختار اختياراً نشيطاً أن تتوسع بطرق جديدة في التفكير، فيحصل الشفاء حين تتعلم أن تملأ عقلك وروحك و أنت بكامل الشعور بالعناصر التي تؤلف نموذج الإنسان الذي ترغب في أن تكونه.(صبري،٢٠٠٧، ص٤٨-٤٩)(الحسيني، ٢٠٠٥، ص٢٩-٦١).

أساليب مواجهة الضغوط النفسية :

- أساليب دينية منها: الإيمان بقضاء الله وقدره، الدعاء، الرقية الشرعية من القرآن والسنة.
- أساليب مهارية وعملية ونذكر منها ما يلي:

- علاج آثار الضغوط أولاً بأول لتجنب تراكمها مع مرور الوقت.
- خفف من الضغوط قدر الإمكان، ولا تحمل نفسك ما لا تطيق.
- لا تنظر إلى الماضي ولا تطل التفكير في المستقبل.
- هونها تهن....كبرها تكبر.
- تفاءل والجأ إلى الإيحاء و الخيال.
- تشاغل عن آثار المصائب و الضغوط.
- نفس عن نفسك باستشارة الصديق الواعي.
- حدد أسباب المشكلة وحللها.
- استعرض الحلول الممكنة للمشكلة و اختر الأنسب منها.
- قف و استرخ و استدعِ ما هو حدسي.
- تنفس بعمق واشعر بطوفان من السكينة يغمر كل جزء من جسمك.
- تعلم مهارة إدارة الوقت، وأدر حياتك بنفسك.(صبري، ٢٠٠٧، ص٨٠،٧٣)(الحسيني، ٢٠٠٥، ص٨٥-١٥٦).

٤- أخرجه الترمذي في جامعه (سننه).

- اللعب والرياضة علاج فعال للضغط النفسي.

حقائق عن الضغوط النفسية:

- الضغوط سيئة، ولكن نتعلم أن نتجنبها.
- التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا.
- التحكم في الضغوط يجلب لنا الصحة البدنية، والنفسية.
- قليل من الضغوط يساعد على الإنتاج.
- إذا فشلت في التحكم في الضغوط فإنك ستخرج من طابور التنافس، والتفوق.
- قوة الضغوط غير محتملة.
- الضغوط العالية في الحياة تؤدي إلى الشقاء.
- كلما تقدمنا في العمر تزايد إحساسنا بالضغوط.
- الضغوط تسبب متاعب للجسم و العقل.
- مستوى الضغط في حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة، أو التعاسة.(عثمان،٢٠٠١، ص١٨٩).

المبحث الثاني: تقدير الذات:

مفهوم تقدير الذات:

إذا كان مفهوم الذات هو رأينا في ذاتنا، فإن تقدير الذات هو التقييم الإيجابي، أو السلبي للذات، أو بتعبير موجهدام(١٩٩٩)هو الإدراك التقييمي للذات.(عبد الرحمن، ٢٠٠٤، ص١٢٩).

ويعرف كوبر سميث(*Cooper smith,1981*) تقدير الذات " تقييم يضعه الفرد لنفسه، وبنفسه، ويعمل على الحفاظ عليه، ويتضمن هذا التقييم اتجاهات الفرد الإيجابية، والسلبية نحو ذاته، وهو مجموعة الاتجاهات، والمعتقدات التي يستدعيها الفرد عندما يواجه العالم المحيط به، وذلك فيما يتعلق بتوقعات النجاح، والفشل، والقبول، وقوة الشخصية".(محمد، ٢٠١٠، ص٧٦).

أمَّا وحيد مصطفى (٢٠٠٣)، يعرف تقدير الذات بأنة " نظرة الفرد واتجاهه نحو ذاته، ومدى تقدير هذه الذات من الجوانب المختلفة كالدور، والمركز الأسرى، والمهني، وبقية الأدوار التي يمارسها في مجال العلاقة بالواقع".

اتجاهات مفهوم تقدير الذات:

يذكر عطا شقفة، (٢٠٠٩)، الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات وهي:

- تقدير الذات بوصفه اتجاها، بأنه شعور الفرد بالإيجابية مع نفسه متمثله في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب.
- تقدير الذات بوصفه حاجة، حيث اهتم أبراهام ماسلو بتصنيف حاجات التقدير إلى اتجاهين مهمين أولهما: حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة القوية في الإنجاز، والكفاءة، والثقة بالنفس، والقدرة على الاعتمادية، وثانيهما: حاجات تشترك مع التصنيف الأول، ولكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة، والإعجاب، فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير من خلال وجهة نظر الآخرين.
- أمَّا تقدير الذات بوصفة حاله ، فقدمت كرستين، وآخرون تعريفاً لتقدير الذات يتضمن نظرة الشخص الشاملة لذاته، أو لنفسه، والتقدير يتضمن التقييم، والحكم على معرفة الذات التي تتضمن الإيجاب، والسلب فالتقدير الإيجابي يرتبط بالصحة النفسية، والتقدير السلبي يرتبط بالاكتئاب.
- أمَّا بالنسبة لتقدير الذات بوصفه توقعاً ، فإن التغذية الراجعة feedback السلبية، أو الإيجابية تؤثر من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات ، ويربط "أدلر Adler "بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات، وهو ما أسماه عقدة النقص، هذا على عكس ما تصوره "ألبورت Alport "وهو القوة والمثابرة، أما "رولوماى

Rollomay " فيؤكد أن تقدير الذات مرتبط بالكينونة " نكون أو لا نكون "، فالوعي بالذات احتياج ومطلب رئيس للأفراد حتى يعي بنفسه وكينونته، وقبول ما هو مقبول ومستحسن.

- وأخيراً تقدير الذات بوصفه تقييماً ، فيتمثل في إصدار الحكم، وأيضا أحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية، وهوية الذات، ونطاق الذات، وتصور الذات، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن أن يعبر عنه من خلال الظاهرة السلوكية للفرد أثناء المحادثة.

أهمية تقدير الذات:

أوضحت أمزيان زبيدة، (٢٠٠٦-٢٠٠٧)، أن هذه الأهمية نابعة من وجودها في أساس كل سلوك بشري، وبمعنى آخر فإن كل واحد شخص مهم جداً في نظر نفسه، وهذا يعني شيئاً كبيراً من سلوكنا مدفوع بنظرتنا إلى أنفسنا، ونحن حين نتصرف نأخذ بعين الاعتبار ذواتنا، و تأثير هذا التصرف بالنسبة إليها، فمن الممكن أخيراً التأكد على أن الفرد يدرك ذاته بأصالة على أنها جديرة بالتقدير، و اهتمام لديه أقوى مما لدى الشخص ذي مشاعر دونية.

الفرق بين مفهوم الذات وتقدير الذات:

ويفرق عطا شقفة(٢٠٠٩) بين مفهوم الذات وتقدير الذات، فمفهوم الذات يشمل آراء الشخص عن نفسه، بينما تقدير الذات هو التقييم الذي يضعه لنفسه وما يتمسك به من عادات مألوفة لديه مع اعتبار لذاته ، وبالتالي يعبر عن اتجاه القبول، أو الرفض بحيث يشير إلى معتقدات الفرد تجاه ذاته، وبهذا يكون تقدير الذات الحكم على صلاحيته معبراً عنها بواسطة الاتجاه الذي يكنه حول ذاته، فهو خبرة ذاتية ينقلها للآخرين عن طريق التقارير اللفظية، ويعبر عنها بالسلوك الظاهر.

وتفرق رشا الناطور (٢٠٠٧-٢٠٠٨) بين مفهوم الذات وتقدير الذات، و العلاقة بينهما، فعلاقة مفهوم الذات بتقدير الذات علاقة تكاملية، وهما وجهان لعملة واحدة هي الذات، و إذا كان مفهوم الذات بمعناه العام يشير إلى إدراك الفرد لذاته، وهذه المدركات تتشكل خلال احتكاكات الفرد، و مروره بالخبرات التي تتأثر خاصة بالتعزيزات التي تصدر عن الأشخاص ذوي الأهمية في حياة الفرد، والتعامل معهم، وهم عادة الوالدان، المدرسون، الأقران.

ففي المقابل فإن تقدير يشير إلى عنصر التقويم، أي حكم الفرد على ذاته في جوانب شخصيته المتعددة، ووصفها بالحسن، أو القبح، بالإيجاب، أو السلب، بالسمو أو الانحطاط، مقارنة بالآخرين، ويرجع مصدر هذا الحكم إلى الفكرة التي كونها الفرد عن نفسه.

مكونات تقدير الذات:

تقدير الذات له مكونان أساسيان هما:

- الكفاءة الذاتية، ومعناها تمتع المرء بالثقة بالنفس، و إيمانه بأنه قادر على التكيف، و التعامل مع التحديات الأساسية في الحياة.
- قيمة الذات وتعني في الأساس قبول المرء لنفسه من غير شرط، أو قيد ، وأن يكون لديه شعور بأنه أهل للحياة وجدير بأنه يبلغ السعادة فيها، أي يشعر بأن له شأناً، وأهمية فيها.

وكل من الكفاءة الذاتية، وقيمة الذات يجعل المرء يشعر بالرضا عن نفسه.(علي، ٢٠٠٨، ص٨).

خصائص تقدير الذات:

- ظاهرة تقييميه، إنه تقييم الفرد لذاته القائم على صورة الذات التي يرسمها لنفسه، ويمكن أن يستدل على تقدير الذات بالطريقة التي يتصرف بها المرء.
- سمة متغيرة تكون دائماً خاضعة للتأثيرات الداخلية، والخارجية، فتقدير الذات يتباين تبعاً للمواقف، و الوقت أيضاً. وتقدير الذات يمكن أن يتنوع يومياً تبعاً للتجارب، و المشاعر الطيبة، أو السيئة، ويمكن اكتساب و تعزيز تقدير الذات بمرور الوقت.
- له أبعاداً متعددة، بمعنى أن الإحساس بقيمة الذات ينبع من الكفاءات المتنوعة التي يشعر بها الناس في أبعاد مختلفة. وهناك على الأقل ثلاثة أبعاد متمايزة وهي: المظهر المادي(التقدير المادي للذات)، و أداء المهام(تقدير أداء الذات)، و العلاقات الشخصية(التقدير الاجتماعي للذات).(علي، ٢٠٠٨، ص٨-٩).

مستويات تقدير الذات:

وقد ذكرت أمزيان زبيدة(٢٠٠٦-٢٠٠٧) أن كثير من العلماء يرون أن تقدير الذات يتعرض لتغيرات حسب تصرفات الفرد، وردود أفعاله، فلتقدير الذات مستويات، ولكل مستوى خصائص، و مميزات حسب شخصية كل فرد، ولقد صنف العلماء هذه المستويات إلى:

- المستوى المرتفع لتقدير الذات(العالي).
- المستوى المنخفض لتقدير الذات(المتدني).

أمَّا المستوى العالي لتقدير الذات فيعرفه موتان "بأنه الصورة الإيجابية التي يكونها الفرد حول نفسه، إذ يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير، وتنمو لديه الثقة بقدراته، وإيجاد الحلول لمشكلاته، ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله، بل يواجهها بكل إرادة، وبافتراض أنه سينجح فيها.

وينمو تقدير الذات العالي ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد نفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته.

وعند الحديث عن المستوى الثاني لتقدير الذات فإننا نجد له عدة تسميات هي: التقدير السلبي للذات، التقدير المنخفض للذات، ويعرف هذه النوع بأنه "عدم رضى الفرد بحق ذاته، أو رفضها".

ويرجع أسباب تدني تقدير الذات لظروف خارجية كالفقر، حالة المجتمع، العلاقات الأسرية.

ولهذا المستوى من تقدير الذات أعراض كالخوف من الفشل، الشعور بالذنب، النقد اللاذع، الدفاعية، عدم الاستقلالية، الخجل، السعي لإرضاء الآخرين، الآليات الدفاعية.

لكن عواقب هذا المستوى من تقدير الذات هي عواقب وخيمة على الفرد، وتجعل منه شخصية إنحرافية، أو تابعة، أو مفرطة دينياً، أو مكتئبة.

مصادر تقدير الذات:

وتشير رشا ناطور(٢٠٠٧- ٢٠٠٨) إلى مصادر تقدير الذات وهي:

- الخبرات الشخصية بحلوها ومرها، فإن تقديرنا لذاتنا يتأثر بالتحيزات المعززة و المجملة، وعادة ما يقوم معظمنا بترتيب الأمور بدون تفكير على النحو الذي يجعل الحياة أكثر فائدة و أقل إيلاماً، ويتحقق ذلك من خلال:
  - اختيارنا للمواقف التي نتفوق فيها.
  - تفسير خبراتنا على نحو يبرئنا.
  - تضخيم إنجازاتنا في الجهود و المشاريع المشتركة.
- اختلاف أثر الخبرات باختلاف الشخصيات.
- المقارنات الاجتماعية.
- المقارنات المتحيزة.
- تقييم الذات بناءً على معايير داخلية.

- التقديرات المتحيزة لنتائج القياسات المستخدمة.(عبد الرحمن،٢٠٠٤، ص١٣٣-١٤٢).

العوامل المؤثرة في تقدير الذات:

يشير عطا شقفة(٢٠٠٩) إلى مجموعة من العوامل التي تؤثر في الذات، والتي تؤدي إلي تقدير ذات مرتفع، أو منخفض لدى الأفراد، وهي :

١/ الرعاية الأسرية: حيث يحتاج الطفل في مراحل نموه المختلفة إلى جو أسري هادئ ومستقر، وأيضا للتقبل في جو أسرته، والمجتمع،فقد يؤدى شعوره بالرفض لتكوين مفهوم خاطئ عن ذاته وتقديره لها.

٢/ العمر والجنس: يعتقد جون سوليفان أن البيئة التي تشعر المراهق بفقدان السند، والحرمان، والإحباط ، فهذه البيئة تولد القلق لدى المراهقين، و تؤدى بشكل خطير لتهديد مفهومه وثقته بذاته و احترامه لها.

حيث إنَّ هذا التقييم للذات يزداد تمايزاً مع تقدم النمو، بحيث تكون هناك تقييمات مختلفة باختلاف مجالات التفاعل، و يتطور ذلك التقييم وفقاً لملاحظات المرء عن ذاته ،و لإدراكه كيفية رؤية الآخرين له.

٣/ المدرسة: ولها دور كبير في تقدير الطفل لذاته ، حيث يكون تأثيرها في تكوين تصور الطفل عن ذاته واتجاهاته نحو قبولها، أو رفضها، كما أن لنمط النظام المدرسي، والعلاقة بين المعلم والتلميذ يؤثر تأثيرا هاماً على مستوى مفهوم التلميذ عن نفسه.

٤/ عوامل ناشئة عن المواقف الجارية : و يتمثل ذلك في العيوب الجسمية، وضآلة النجاح والفشل، والشعور بالاختلاف عن الغير، والترفع، أو الرفض من قبل الآخرين، وصرامة المُثل، والشعور بالذنب...الخ.

ويذكر أنّ تقدير الذات يتأثر بالظروف المحيطة بالفرد، فإذا كانت مثيرات البيئة إيجابية تحترم الذات الإنسانية، وتكشف عن قدرتها وطاقتها يصبح تقدير الذات إيجابيا، أمَّا إذا كانت البيئة محبطة فإن الفرد يشعر بالدونية، وبالتالي يسوء تقدير الفرد لذاته، وقد ترجع الاختلافات بين الأفراد عند تقييمهم لأنفسهم إلى اختلافاتهم في تركيز انتباههم عند تمثلهم لأنفسهم ،فالأشخاص ذو التقدير المرتفع لذواتهم هم من يؤكدون قدراتهم، أو جوانب قوتهم، أما ذوو التقدير المنخفض فهم يركزون على عيوبهم وصفاتهم السيئة.

نظريات تقدير الذات:

ويشير الحميدي (٢٠٠٣)، أن هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات، وأهم هذه النظريات هي:

١/ نظرية روز نبرغ(Rosenberg,1989):

فلقد حاول روز نبرغ(Rosenberg) دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته و سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد، وقد اهتم (روز نبرج) بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم، واهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقيم الفرد لذاته، وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في إطار الأسرة وأساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد، واعتبر أن تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه.(محمد، ٢٠١٠، ص٨١).

٢/ نظرية زيلر(Ziller,1973):

ينظر زيلر(Ziller) إلى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية، ويؤكد أن تقييم الذات لا يحدث في معظم الأحيان إلا في الإطار المرجعي الاجتماعي، ويصف تقدير الذات بأنه تقدير يقوم به الفرد لذاته، ويلعب دور المتغير الوسيط، أو أنه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فإن تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقيمه لذاته تبعا لذلك .(محمد، ٢٠١٠، ص٨٢).

٣/ نظرية كوبر سميث(Cooper smith,1981):

تمثلت أعمال كوبر (Coppersmith) في دراسته لتقدير الذات عند أطفال ما قبل المدرسة الثانوية، وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما: (تقدير الذات الحقيقي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون بالفعل أنهم ذو قيمة)، و (تقدير الذات الدفاعي، ويوجد عند الأفراد الذين يشعرون أنهم ليسوا ذا قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على أساسه مع أنفسهم، ومع الآخرين). وقد ركز كذلك على خصائص العملية التي تصبح من خلالها مختلف جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات، وقد افترض في سبيل ذلك أربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحدودات لتقدير الذات وهي: (النجاحات – القيم – الطموحات – الدفاعات). ويذهب (كوبر) إلى أنه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد أنماط أسرية مميزة بين أصحاب الدرجات العالية، و أصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الأطفال فإن هناك ثلاثاً من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الأعلى من تقدير الذات وهي :-

- تفعيل الأطفال من جانب الآباء.
- تدعيم سلوك الأطفال الايجابي .
- احترام مبادرة الأطفال وحريتهم في التغير من جانب الآباء.(محمد، ٢٠١٠، ص٨١).

نموذج تعزيز تقدير الذات(صنع صورة إيجابية للذات):

يتم هذا من خلال خطوات متدرجة، ومتسلسلة على النحو التالي:

- اكتساب الوعي الذاتي، وكما يقول سقراط "اعرف نفسك، فكل التغيرات تبدأ بالوعي".
- تعلم قبول الذات، ويعد قبول الذات هو الخطوة الحاسمة نحو المسئولية الذاتية، فقبل أن تتمكن من تحمل مسئولية حياتك أنت في حاجة لأن تكون في سلام مع نفسك، فحبك لنفسك هو مفتاح تنمية ذاتك، باختصار قبول الذات أمر ينعشك، ويتيح لك الازدهار كي تصبح الزهرة الجميلة التي من المفترض أن تكونها.
- تحمل مسئوليتك عن حياتك.
- إدارة نفسك بنجاح.
- التدريب على تجديد الذات.(علي، ٢٠٠٨، ص١٧-٢٠).

المبحث الثالث: المرشد الطلابي

تعريف المرشد الطلابي:

هو" الشخص المتخصص في التوجيه و الإرشاد، ويقوم بممارسة أدواره التربوية، و الاجتماعية، والمهنية، والنفسية، والوقائية، والدينية المكلف بها من الإدارة العامة لتوجيه، و الإرشاد بوزارة التربية و التعليم في المملكة العربية السعودية."(البلادي،٢٠٠٩، ص١٨).

Brown يعرف المرشد الطلابي بقوله "هو الذي يؤدي دور الإرشاد والاستشارة للأفراد، والجماعات التعليمية، ينظم، ويحلل المعلومات عن الطلاب من واقع السجلات، والاختبارات، والمقابلات إلى جانب المصادر الموثوقة، وذلك لتقييم رغباتهم، اتجاهاتهم، قدراتهم، وصفاتهم الشخصية للمساعدة في التخطيط التعليمي، والمهني، يدرس المعلومات المهنية، التعليمية، والاقتصادية، لتطويعها في مساعدة المسترشدين نحو التخطيط لموضوعاتهم التعليمية، والمهنية، يحيل الطلاب الخريجين نحو أماكن العمل الملائمة لمستوياتهم، يساعد الأفراد لفهم كيفية التغلب على المشاكل الانفعالية، ممكن أن ينضم إلى مجال البحث الهادف لمتابعة، وتقييم مستحدثات الإرشاد و نظرياته، هذا بالإضافة إلى إمكانية قيامه بالتدريس."(الدنيش، ٢٠٠٣، ص٢٨).

إعداد المرشد الطلابي والمهارات التي يجب أن يكتسبها:

يحتاج المرشد الطلابي، أو المدرسي إلى إعداد علمي نظري يعتمد عليه في ممارسته للعملية الإرشادية، ومن أبرز ملامح هذا الإعداد:

- على من يمارس الإرشاد أن يحصل على درجة ماجستير في التوجيه و الإرشاد، أو على درجة البكالوريوس مع ساعات تخصصية في الإرشاد لا تقل عن ٣٠ ساعة.
- يفضل أن يكون للمرشد خبرة في مجال التدريس لمدة لا تقل عن سنتين حيث تتيح هذه المدة للمرشد التعرف على مشكلات الطلاب وحاجاتهم.

اتفقت معظم الآراء أن يشمل إعداد المرشد المقررات التالية:

- إعداد نظري عام، ويهدف إلى تزويد المرشد بمعرفة كاملة عن طبيعة الإنسان، وحاجاته، ومطالب نموه، ودوافع سلوكه، و أهداف التعليم، وغاياته، وكذلك تنمية الخصائص الإنسانية عنده، ومن هذه المقررات: الثقافة الإسلامية، التفسير الإسلامي للسلوك، العلاقات الإنسانية، علة النفس العام، علم نفس النمو، دناميات الجماعة، نظريات الشخصية، دراسات حضارية و ثقافية.
- دراسة مقررات مساعدة وضرورية للإرشاد، ذلك أن الإرشاد لا يقتصر في مهامه على التشخيص، والعلاج، و إنما تمتد مهامه إلى التخطيط، و الإشراف، والمتابعة،

والتقويم، وهذا يستدعي معرفته من خلال المقررات: البحث، والإحصاء التربوي، القياس و التقويم، التخطيط التربوي، وسائل الاتصال.

- الإعداد التخصصي، وتشمل المقررات التخصصية التي تهدف إلى تزويد المرشد بالمعلومات عن الإرشاد، ومن تلك المقررات الهامة: الصحة النفسية، نظريات الإرشاد، الطرق الإرشادية، الاضطرابات النفسية، المشكلات التربوية، إدارة المناقشات الجماعية، مهارات الإرشاد. ويجب أن تدرس هذه المقررات في كليات بها أقسام متخصصة للإرشاد النفسي.(عقل، ٢٠٠٠، ص١٥٣-١٥٤).

وبالنسبة للإعداد العملي الميداني للمرشد فيقترح أن يشمل الإعداد العملي ما يلي:

- التدريب تحت إشراف متخصصين على إجراء المقابلة الإرشادية وفنياتها.
- التدريب على استخدام الاختبارات النفسية، و فنياتها، ومهارات التعامل معها.
- التدريب على دراسة الحالة، وكتابة التقارير المختلفة، و إدارة المناقشات خاصة في الإرشاد الجمعي.
- التدريب على الممارسة الإرشادية الفعلية باستخدام الأفلام التعليمية، أو عرض نماذج من الحالات أمام المرشد، وتحت إشراف متخصصين، على أن يقوم المرشد بالملاحظة، والمناقشة، والمتابعة لهذه الحالات. وهذا يساعد على التطور المهني للمرشد.
- الخبرة الميدانية، أو التدريب الميداني، ويتم ذلك في الفصل الأخير من الدراسة، حيث يقوم المرشد بالتدرب عملياً في مراكز الإرشاد النفسي، أو العيادات النفسية إذا كان مجال عمله في مؤسسة علاجية، والتدريب في المدارس، والجامعات إذا كان عمله في مجال تربوي، ويتم ذلك تحت إشراف القائم على التدريب في الجامعة، والعاملين في مواقع التدريب سواء أكان ذلك في مدرسة، أو مستشفى، أو معهد....الخ، بهدف تعديل وتطوير الممارسات المهنية الإرشادية نحو الأفضل.(عقل،٢٠٠٠، ص١٥٤-١٥٥).

ومما تجدر الإشارة إليه أن الإعداد العملي و العلمي للمرشد يجب أن يكسبه المهارات التالية:

- مهارة تقبل المسترشد و إقامة علاقة طيبة معه.
- مهارة الإصغاء، والفهم، والتفسير، و التدخل في الوقت المناسب.
- مهارة استخدام الاختبارات، و إجراء المقابلات بطريقة سليمة.
- مهارة تحديد أهداف الإرشاد.
- مهارة تحديد طرق الإرشاد وتنفيذها.

- مهارة تقييم طرق الإرشاد.
- مهارة العمل مع الجماعات، وإدارة الحوار.
- مهارة كتابة التقارير السيكولوجية المختلفة.(عقل،٢٠٠٠، ، ص١٥٥).

دور المرشد الطلابي ومهامه:

يقوم المرشد الطلابي بمساعدة الطالب لفهم ذاته، ومعرفة قدراته، والتغلب على ما يواجهه من صعوبات، ليصل إلى تحقيق التوافق النفسي، والتربوي، والاجتماعي، والمهني لبناء شخصية سوية في إطار التعاليم الإسلامية من خلال ما يلي:

- تبصير المجتمع المدرسي بأهداف التوجيه و الإرشاد، وخططه، وبرامجه، وخدماته، لضمان قيام كل عضو بمسؤولياته في تحقيق هذه الأهداف.(البلادي،٢٠٠٩، ص٤٣).
- تهيئة الإمكانات، والأدوات اللازمة للعمل من سجلات، ومطبوعات، يتطلبها تنفيذ البرامج الإرشادية في المدرسة.
- المساهمة في تشكيل مجلس المدرسة، ولجان التوجيه و الإرشاد، ورعاية السلوك،و اجتماعات أولياء أمور الطلاب، والمعلمين، وفقاً للتعليمات المنظمة لذلك، وعقد اجتماعات، ومتابعة تنفيذ توصياتها، وتقويم نتائجها.
- إعداد وتنفيذ البرامج و المشروعات الدراسية التي يرى المرشد الطلابي مناسبتها لطلاب المدرسة، أو تلك التي يقترحها مشرف التوجيه و الإرشاد، أو مدير المدرسة. (دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، وزارة التربية والتعليم، ص١٧)(البلادي، ٢٠٠٩، ص٤٣).
- تنفيذ برامج التوجيه والإرشاد وخدماته الإنمائية والوقائية والعلاجية، والقيام بعمليتي الإرشاد الفردي، والجمعي، مستخدماً الأساليب العلمية، والفنية المدروسة، وذلك من أجل:
    - مساعدة الطالب في استغلال ما لديه من قدرات، و استعدادات إلى أقصى درجة ممكنة في تحقيق النمو السوي في شخصيته.
    - تنمية السمات الإيجابية وتعزيزها لدى الطالب في ضوء مبادئ الدين الإسلامي الحنيف، وحل مشكلاتهم الشخصية، والاجتماعية، والتربوية مؤكداً على حكم الإسلام في هذه المشاكل، ورؤيته الثاقبة في حلها.(الدنيش،٢٠٠٣ ، ص٢٨-٢٩).
    - تنمية الدافعية لدى الطالب نحو التعليم، و الارتقاء بمستوى طموحه. (دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، ص١٧).

- متابعة مستوى التحصيل الدراسي لفئات الطلاب جميعًا (متفوقين، متأخرين دراسيًا، معيدين، و متكرر الرسوب، متوسطي التحصيل) أقصى درجة تمكنهم قدراتهم منها.
- التعرف على الطلاب متكرر الغياب، أو الذين يغيبون بدون أعذار مقنعة، وكذلك الطلاب الذين يتسربون من المدرسة ، ودراسة الأسباب والعوامل المؤدية إلى ذلك بما يسهم في توافقهم الدراسي و الاجتماعي المنشود(دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، ص١٧).

- يشرف على تسجيل، وتنظيم السجلات، والملفات، والبطاقات التي تتعلق بخدمات الإرشاد في المدرسة مراعياً في ذلك المحافظة على سرية المعلومات الخاصة.
- يحيل الحالات التي لا يستطيع التعامل معها، كالعقلية، أو النفسية الخاصة إلى الجهات المختصة.
- يتابع حالات التلاميذ بصفة إجمالية، والحالات التي تعرض عليه بصفة خاصة.(الدنيش، ٢٠٠٣، ص٢٩).
- توثيق العلاقة بين البيت والمدرسة وتعزيزها واستثمار القنوات المتاحة جميعها بما يحقق رسالة المدرسة على خير وجه في رعاية الطالب من مختلف الجوانب.
- التعرف على حاجات الطلاب ومطالب نموهم في ضوء خصائص النمو لديهم والعمل على تلبيتها، مساعدتهم على اختيار مجالات الدراسة الموافقة لخصائصهم الشخصية، ومستوياتهم الدراسية.
- بناء علاقات مهنية مثمرة مع الهيئة الإدارية، وأعضاء هيئة التدريس جميعهم، فيقدم لهم المشورة في وضع البرامج، وعقد الندوات، تنظيم المحاضرات حول الأساليب التربوية الحديثة في التعامل مع التلاميذ، والأساليب الإرشادية الفعالة في تعديل سلوكهم.(الدنيش، ٢٠٠٣، ص٢٩)(دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، ، ص١٨).
- إجراء البحوث والدراسات التربوية التي يتطلبها عمل المرشد الميداني ذاتيًا، أو بالتعاون مع زملائه المشرفين بقسم التوجيه والإرشاد، أو المرشدين في المدارس الأخرى.
- إعداد التقرير الختامي للإنجازات في ضوء الخطة التي وضعها المرشد الطلابي لبرامج التوجيه والإرشاد متضمنًا التقويم والمرئيات حول الخدمات المقدمة.(دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، ص١٩)(البلادي، ٢٠٠٩، ص٤٤).

عوامل نجاح المرشد الطلابي في عمله:

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى نجاح المرشد الطلابي في_عمله، عليك أيها المرشد إتباعها، والتمسك بها وهي :

- توفر الرغبة في العمل الإرشادي، وحب هذا المجال شرط أساسي لنجاحك كمرشد طلابي.
- بناء علاقة قوية بينك، وبين المتعلمين مبنية على الحب، والثقة.
- تأدية حقوق الله سبحانه وتعالى عليك، والاستعانة به على أمور الحياة، والعمل، فمتى أصلحت ما بينك، وبين الله أصلح الله لك جميع أمورك.
- التفاؤل و الابتعاد عن قول العبارات المحبطة، وتوقع النجاح بإذن الله تعالى ، والاستبشار بالخير(بشروا و لا تنفروا).
- أن يكون شعارك هو (المبادرة إلى مساعدة، وإرشاد من حولك)، والحذر من النفاق، والرياء بجميع صوره، وأشكاله، وكن بجانب الحق مهما كلفك الأمر.
- مرافقة الأشخاص الإيجابيين المتفائلين، والبعد عن دائمي الشكوى، والمتذمرين من العمل، فهم أكثر الناس إثارة للإحباط.
- شطب كلمة(لا أستطيع) من قاموسك، واستبدالها بكلمة (يمكنني ذلك)، وكن دائماً واثقاً بدلاً من خائفاً.
- التخلي عن القيم الشخصية المعقدة، وتكوين اتجاهات تجاه المتعلم، و اعتباره إنساناً له كيانه بغض النظر على أنه إنسان ذو مشكلة، وافترض الخير فيه، و انبذ الأحكام الانتقادية، وتحلى بالصبر.
- لا تتوهم الكمال من نفسك، أو من الآخرين (فابن آدم خطاء)، واجعل لنفسك نسبة من الخطأ.
- وفر لنفسك المهارات المطلوبة في مجال عملك من خلال الإلمام بجوانب العمل، ومجالاته، ومن ثم التدريب عليه وممارسته.
- الحرص على بناء برامجك، وخططك حسب الأولويات، ابتعد عن فوضوية التفكير، وتشعب الأعمال، وحولها إلى عمل ملموس واضح.
- الاستفادة من خبرات الآخرين، وحتى و إن كانوا أقل منك تعلماً، وأدنى شهادة فالخبرة العملية لها أهميتها في مجال العمل.(المرواني، ٢٠١٠، ص٢٧-٢٨).
- الاستشارة الدائمة للرؤساء فيما يعترضك من مشاكل، وصعوبات، والاستماع جيداً للتوجيهات، وتنفيذها.

- عمل اجتماعات، ولقاءات مع الزملاء، لنقل الخبرات، وتدارس شئون العمل وخططه، والتعاون في تنفيذ الأفكار البناءة في العمل.
- لنجاح العمل، واستمراره لابد من عمل قائمة، بأعمالك اليومية، والأسبوعية، والشهرية وكلما أنجزت عملاً ضع عليه إشارة.
- قدر لكل عملٍ وقتاً كافياً، وجد له بداية، ونهاية، واترك مساحة من الوقت للمواقف الطارئة.
- قيم مدى نجاحك في عملك، واحرص أن يكون موضوعياً.
- و أخيراً وليس آخراً التزم بصفتين هامتين وهي: الإخلاص في العمل، واحتساب الأجر، والمثوبة، و الموثوقية بمعنى المحافظة على أسرار المسترشد، وعدم إساءة استخدامها.(المرواني،٢٠١٠ ، ص٢٧-٢٨).

الميثاق الأخلاقي للمرشد الطلابي:

هناك العديد من مبادئ و أسس للميثاق الأخلاقي للمرشد الطلابي وهي:

١/ المبادرة في تلمس حاجات الطلاب الإرشادية، وتحديدها، وإعداد البرامج، والخدمات اللازمة لتلبية تلك الحاجات في ضوء أهداف التوجيه والإرشاد في المملكة العربية السعودية .

٢/ التقبل الإيجابي للطالب بالإصغاء لمشكلاته دون إصدار أحكام تقويمية عليها، والنظر إلى الطالب باعتباره إنساناً له كرامة وقيمة، مما يعطيه شعوراً بأن هناك من يفهمه ويتتبع حالته ويهمه أمره (البلادي، ٢٠٠٩، ص٩٥)(الميثاق الأخلاقي للتوجيه و الإرشاد، وزارة التربية والتعليم، ص٢).

٣/ العمل على إزالة أسباب الخوف والقلق لدى الطالب، وتقبله والتفهم التام لمشكلته بما يعزز ثقته في المرشد الطلابي، ويساعد على تكوين علاقة مهنية إيجابية تسهم في إنجاح العملية الإرشادية.

٤/ الحرص التام على مصلحة الطالب وتقديم العون له بعيداً عن أشكال التحيز، أو الاستغلال .

٥/ الاهتمام بالجلسات الإرشادية وحضورها في مواعيدها المحددة بكل دقة وتهيئة المكان المناسب لعقدها.

٦/ تفهم أبعاد ومقتضيات الوسط الاجتماعي، والثقافي، والقيم الاجتماعية.

٧/ الإصغاء التام للطالب أثناء العملية الإرشادية، وملاحظة انفعالاته عن طريق قوله، أو فعله لكي يتسنى له فهم حالته، والملاحظة المستمرة لتلك الانفعالات.

٨/ عدم استفزاز الطالب للكشف عن مشكلته مما يضعف الثقة بينه وبين المرشد الطلابي ويعيق تقدم العملية الإرشادية.

٩/ لا ينبغي للمرشد أن يستهين بوجهة نظر الطالب حفاظاً على توثيق العلاقة المهنية، وسير العمل الإرشادي في اتجاهه الصحيح.(الميثاق الأخلاقي للتوجيه و الإرشاد، ص٢).

١٠/ مساعدة الطالب في تعلم كيفية اتخاذ القرار لحل مشكلاته بما يعزز ثقته في نفسه، والتعرف على قدراته، والبعد عن صنع القرار له.

١١/ عدم الإفراط في التعاطف والحنو مع الطالب مما يضعف استقلاليته وقدرته في اتخاذ قراراته لحل مشكلته.(البلادي، ٢٠٠٩، ص٩٥-٩٦).

١٢/ عدم استخدام أي مقاييس، أو اختبارات غير مقننة على البيئة السعودية، وأخذ موافقة الوزارة قبل تطبيق أي اختبارات ومقاييس في مجال الإرشاد.

١٣/ إقفال الحالة، أو إحالتها عند إدراك المرشد الطلابي أن الاستمرار في دراسة الحالة ليس في مصلحة الطالب مع شرح الأسباب له.

١٤/ لا تتم إحالة الطالب إلى جهة أخرى إلاّ بعد موافقته، أو ولي أمره إذا كان قاصراً.

١٥/ في حالة استخدام المرشد الطلابي لأسلوب الإرشاد الجمعي فعليه إتباع الأسس المهنية الخاصة بهذا الأسلوب مثل: إعداد الطالب للقاء الجماعة، والتأكيد على سريتها وحفظها.(الميثاق الأخلاقي للتوجيه و الإرشاد، ص٥).

١٦/ يجب أن تكون لدى المرشد الطلابي معرفة تامة بالحدود الأخلاقية لمهنته، وعدم تجاوزها، وتجنب أي تصرف يسيء إلى عمله المهني.

١٧/ ألا يستخدم المرشد الطلابي أجهزة تسجيل، أو أجهزة أخرى إلاّ بعد استئذان الطالب وأخذ موافقته.(البلادي، ٢٠٠٩، ص٩٣).

١٨/ ألاّ يقوم المرشد الطلابي بتكليف أحد زملائه من غير المرشدين في المدرسة للقيام بمسؤولياته الإرشادية بالإنابة عنه.

١٩/ أن يوثق المرشد الطلابي عمله المهني بأقصى قدر من الدقة و الإتقان وبشكل يكفل استكماله في حالة عدم استمراره في مهمته لأي سبب من الأسباب.(البلادي، ٢٠٠٩، ص٩٣)(الميثاق الأخلاقي للتوجيه و الإرشاد، ص٣).

٢٠/ في حالة تطبيق المرشد الطلابي اختبارات على الطالب فعليه إشعاره بأسباب التطبيق، ونوع الاختبار، وتفسير نتائجه مع الاحتفاظ التام بسرية المعلومات.

٢١/ عند تأكد المرشد الطلابي واقتناعه بضرورة تحويل الطالب إلى جهة أخرى لاستكمال دراسة حالته فعليه إشعار الطالب بذلك وشرح أسباب تحويله.(الميثاق الأخلاقي للتوجيه و الإرشاد، ص٣).

التعقيب على الإطار النظري:

إن الضغوط النفسية هي تفوق قدرة الفرد سواءً كانت أحداثاً مؤلمة، أو مفرحة لا يعرف الفرد كيف يتعامل معها، ولهذه الضغوط أنواع إمَّا سيئة، أو جيدة، أو زائدة أو منخفضة، وقد يعاني الإنسان في حياته من هذه الأنواع مفردة، أو مجتمعة.

ومما سبق يتضح أن لهذه الضغوط مصادر عديدة كما ذكر من قبل ومنها بيئة العمل، ضغوط المهمات، والمسئوليات مثل تلك التي تقع على عاتق المرشدة الطلابية التي هي محور اهتمامنا في هذه الدراسة الحالية، والتي لها ردود أفعال تجاه تلك الضغوط النفسية التي تعاني منها.

وكانت طرق الوقاية من الضغوط النفسية خير معين للحفاظ على صحة الإنسان من الاضطرابات النفسية، والجسمية، والعقلية،الناتجة من تلك الضغوط، و محاولة العمل على مواجهتها بشتى الأساليب الدينية وغيرها.

ومن خلال هذه الضغوط كيف يكون تقدير الإنسان لذاته، وتقييمه الكلي لذاته؟ هل يثق في قدراته، وإمكاناته؟ إن كل فرد منا شخص مهم جداً في نظر نفسه ومن هنا تأتي أهمية تقدير الذات الذي يعد تقييماً يضعه الفرد لنفسه.

ويتكون تقدير الذات من الكفاءة الذاتية للفرد، ومن قبول المرء لنفسه بدون شرط، أو قيد، ويترتب على هذا مستوى تقدير الذات لدى الفرد إمَّا أن يكون مرتفعاً، أو منخفضاً خاصة عند مواجهة الضغوط النفسية. وعلى الفرد البحث عن المصادر، والعوامل التي تعمل على رفع تقدير الذات لديه، وأن يكون لديه نموذج يعمل على تعزيز تقدير الذات.

و عند الحديث عن إعداد المرشد الطلابي، و المهارات التي يجب أن يكتسبها، و الدور الذي يقوم به و المهام التي تقع على عاتقه، ترى الباحثة من وجهة نظرها أن أهم مهارة يجب أن يكتسبها، و أكبر دور يجب أن يقوم به هو أن يكون لديه وعي بالأساليب التي تعمل على مواجهة الضغوط النفسية في شتى المجالات، و أن يكتسب تلك الأساليب التي لاشك في أنها تعزز من مستوى تقدير الذات لديه، و أن يكون لديه نموذج يحتذي به في ذلك، وبالتالي يكون هو قدوة لطلابه في مواجهة الضغوط النفسية، والعمل على رفع مستوى تقدير الذات عند مواجهة تلك الضغوط أياً كان نوعها، ومصدرها.

البحوث السابقة

مقدمة:

يعتبر الاطلاع على الدراسات السابقة من قبل الباحثة خطوة مهمة من خطوات البحث العلمي، ولذلك للاستفادة من هذه الدراسات في الدراسة الحالية في تفسير ومناقشة نتائج البحث وصولا في النهاية إلى الفهم المتعمق الشامل لموضوع البحث، ونظراً لأهمية هذا الموضوع في مجال علم النفس، والتوجيه و الإرشاد يجب على الباحثة الاطلاع على دراسات سابقة تتعلق بموضوع الدراسة الحالية.

وهذا عرض لأهم الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المرشد الطلابي، والمعلم، وعلى حسب علم الباحثة لم تجد سوى دراستين خاصة بالمرشد الطلابي، في حين أن الدراسات الثلاث الأخرى خاصة بالمعلم على اعتبار أن المرشد الطلابي إلى جانب العمل الإرشادي يمارس مهنة التدريس وهذه الدراسات هي:

- عباس إبراهيم متولي(٢٠٠٠) "الضغوط النفسية وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، والتي هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية تبعاً للنوع، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤٠) معلماً، ومعلمة بالمرحلة الابتدائية من بعض المدارس بمحافظة دمياط، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين، والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات،كما توصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين، والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر، والانفعال، والشك، والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

- وهدفت دراسة عبيد بن عبد الله العمري (٢٠٠٣) "ضغوط العمل عند المدرسين"، إلى التعرف على اختبار العلاقة بين المتغيرات الديمغرافية ، والمتغيرات الوظيفية من جهة، وضغوط العمل من جهة أخرى في مدارس مدينة الرياض الحكومية ، وبلغت عينة الدراسة (٤٧٢) معلماً، وأوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة سالبة معنوية بين المتغيرات الديمغرافية – العمر، والراتب الشهري، ومدة الخدمة – وضغوط العمل ، كما أوضحت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية – عبء العمل، وصراع الدور، وغموض الدور، وطبيعة العمل، والأمان الوظيفي – وضغوط العمل ،كذلك أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الوظيفية أكثر تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية.

- كما أجرى محمد الشبراوي(٢٠٠٥) "علاقة مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم"، هدفت إلى التعرف على علاقة ضغوط مهنة التدريس بسمات شخصية المعلم ،والتعرف إلى الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعاً

لمتغيري(النوع، وسنوات الخبرة)، وبلغت عينة الدراسة (١٥٥) معلماً ومعلمة ، منهم (١٠٢) معلماً، و(٥٣) معلمة، وبينت نتائج الدراسة وجود معامل ارتباط موجب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء ، ووجود معامل ارتباط سالب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس ، وكل من سمة الحساسية ، والتوتر ، بينما لا يوجد ارتباط معنوي بين ضغوط مهنة التدريس، وكل من سمات(الثبات الانفعالي، والسيطرة ، والراديكالية)[٥]، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق معنوية بين النوعين في ضغوط مهنة التدريس، لصالح المعلمين، كذلك بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس ، تبعاً لمتغير سنوات الخبرة .

- "الصعوبات المهنية التي تواجه المرشدين و المرشدات و آلية التغلب عليها (دراسة ميدانية مطبقة على المرشدين و المرشدات الطلابيات بمدارس مدينة مكة المكرمة)"، من إعداد كلٍ من برقاوي، و الحارث (١٤٢٧- ١٤٢٨هـ)، هدفت الدراسة إلى الوقوف على الصعوبات المهنية لدى المرشدات والمرشدين الطلابيين بمدارس مكة المكرمة سعياً، لتوفير البيئة المدرسية المناسبة، والجو النفسي المناسب للقيام بعملية التوجيه والإرشاد، والتي تتضمن مجموعة من الخدمات التوجيهية والإرشادية لأفراد المدرسة، بهدف تحقيق التوافق والصحة النفسية، والإنتاجية، والفاعلية، والكفاءة بهدف بناء الشخصية السوية الفاعلة ومساعدتها على تحقيق أهدافها وغايات وجودها. واستخدمت هذه الدراسة المسحية منهجاً وصفياً يهتم بتحليل الواقع الميداني، ويقوم بوصف الظاهرة، أو الواقع كما هو وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً ، حيث يعتمد نجاح البحث على اختيار منهجية مناسبة للوصول إلى النتائج المرجوة.

- ودراسة "ضغوط العمل التي يواجهها المرشد الطلابي في المرحلة الثانوية بمدينة الرياض وعلاقتها ببعض المتغيرات"، التي أجراها محمد النويصر(١٤٣٠-١٤٣١هـ)، بما أن المرشد الطلابي هو الذي يضطلع بأدوار توجيهية مهمة في المدرسة- تتمثل هذه المهام في توجيه الطلاب وإرشادهم ومساعدتهم في حل مشكلاتهم الدراسية والاجتماعية والنفسية- يعاني هو الآخر من ضغوطات في العمل الوظيفي باعتباره أحد الأطراف المهمة في العملية التعليمية، لذا فقد جاءت هذه الدراسة لتكشف عن درجة تعرضهم لهذه الضغوطات.

[٥] - التطرف و النزعة إلى إحداث تغيرات متطرفة في الفكر، والعادات السائدة، و الأحوال، والمؤسسات القائمة.

تعقيب على البحوث السابقة

من خلال القراءة المتعمقة، و المتفحصة للدراسات السابقة فإنه لابد من التنبيه على الملاحظات التالية:

تشير دراسة عباس متولي (٢٠٠٠) في نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين، والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات- وهذا من وجهة نظر الباحثة بسبب كثرة الأعباء، والمهام التي تقع على عاتق المرأة داخل المنزل، وفي عملها- وكذلك أن المعلمين، والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب، والتردد، و الإحساس بالنقص(عدم تقدير الذات).

في حين أن دراسة العمري (٢٠٠٣) تشير إلى أن هناك علاقة إيجابية معنوية بين المتغيرات الوظيفية(عبء العمل، صراع الدور، طبيعة العمل) وضغوط العمل، و أن المتغيرات الوظيفية السابقة أكثراً تأثيراً على ضغوط العمل من المتغيرات الديمغرافية(العمر، الخبرة....الخ)، وهذا ما تؤيده الباحثة من وجهة نظرها.

في حين أن دراسة الشبراوي(٢٠٠٥) تصل إلى نتيجة مختلفة وهي وجود فروق معنوية بين النوعين في ضغوط مهنة التدريس لصالح المعلمين، و تتفق مع الدراسة السابقة في عدم وجود فروق معنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعاً لمتغير سنوات الخبرة، في حين أنها تختلف مع الدراسة الأولى بأن هناك معامل ارتباط سالب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس وكل من سمة الحساسية، والتوتر.

فرض البحث:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية، ومستوى تقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات.

الفصل الثالث

منهج البحث و إجراءاته

منهج البحث

أدوات البحث

مجتمع البحث

عينة البحث

إجراءات البحث

الأساليب الإحصائية

منهج البحث:

سوف تستخدم الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات.

أدوات البحث:

- **قائمة الضغوط النفسية للمعلمين** الذي نقله إلى العربية الدكتور طلعت منصور، والدكتورة فيولا الببلاوي، والذي هو في الأساس مقياس الضغوط النفسية للمعلمين من إعداد فيميان (١٩٨٥).

و يتألف المقياس في الأساس من ٤٩ بنداً، ويجيب المفحوص على كل بند وفق مقياس خماسي التدريج، وتقدر الدرجات بناء على ذلك وفق:١،٢،٣،٤،٥ درجة، وهذه البنود تغطي المصادر و المظاهر الأساسية للضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلمون في عملهم، والتي يدركونها بدرجات مختلفة من الإحساس بشدة و طأتها، وهذه البنود هي من ناحية محصلة لنتائج دراسات تناولت تحليل العمل في مهنة التعليم، ومتطلباته من الكفاءات اللازمة للمعلم الفعال، أو الكفء، والبحث في الصحة النفسية للمعلم، كما أنها من ناحية أخرى محصلة دراسات قام بها معد المقياس.

ويتضمن المقياس كذلك عدد من المتغيرات ذات الأهمية في تحديد الخلفيات المختلفة للمعلمين بالنسبة للضغوط المهنية عليهم من حيث الجنس، و السن، ومدة الخدمة، والمستوى التعليمي للمعلم، والمرحلة التعليمية في عمله، و نوع التعليم، ونوع الفصول، وحجم الفصول، وعدد التلاميذ الذين يتولى تدريسهم يومياً، ودرجة التأييد، أو الدعم من الزملاء، والمشرفين، أو الموجهين، وكذلك درجة إحساسه بالرضا عن العمل، وضغوط العمل.

و استخدمت الباحثة هذه القائمة حيث لم تجد مقياس خاص للمرشدات الطلابيات، واستخدمته على اعتبار أن معظم المرشدات، وفئة كبيرة منهن هن في الأصل معلمات و يعملن بالإرشاد الطلابي إلى جانب مهنة التدريس.

- **استبيان تقدير الشخصية و يرمز له بـ (أ. ت. ش) للكبار** لـ (رونالد. ب. رونر) ترجمته، و أعدته للبيئة العربية ممدوحة سلامة (١٩٨٦)، وهو أداة للتقرير الذاتي أعد بهدف الحصول على تقدير كمي لكيفية إدراك ورؤية الفرد لنفسه فيما يتعلق بسبعة خصائص شخصية.

و يتكون الاستبيان من ٦٣ عبارة موزعة بالتساوي على المقاييس الفرعية الخاصة بالاستبيان بواقع تسعة عبارات لكل مقياس من مقاييسه الفرعية السبعة، وهي كالآتي:

١/ العدوان- العداء ٢/ الاعتمادية ٣/ التقدير السلبي للذات ٤/ عدم الكفاية الشخصية ٥/ عدم التجاوب الانفعالي ٦/ عدم الثبات الانفعالي ٧/ النظرة السلبية للحياة.

و استبيان تقدير الشخصية له ثلاث صور الأولى للكبار، و فيها يطلب من المستجيب أن يفكر فيما له من نزعات شخصية، و الثانية للأطفال ما بين السابعة إلى الثانية عشرة، ويجيب الطفل فيها عن كيف يرى نفسه بصدد عبارات الاستبيان، و الثالثة خاصة بالأم، أو من يتولى رعاية الطفل بصفة دائمة، وتجيب فيها عن كيفية رؤيتها لبعض جوانب سلوك الطفل، وخصائصه النفسية.

وجميع العبارات في الصور الثلاث موضوعة في زمن المضارع ، ويطلب من المستجيب أن يجيب بالكيفية التي يرى عليها نفسه، ونزعاته الشخصية كما هي عليه، لا كما يتمناها أن تكون عليه، و تستخدم الصورة الخاصة بالكبار مع المراهقين، والراشدين.

ولقد اقتصرت الباحثة على استخدام العبارات المرتبطة ببعد تقدير الذات وفقاً لعنوان البحث.

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من المرشدات الطلابيات اللاتي يعملن في القطاع الحكومي، و الأهلي، في المدارس، والجامعات، والكليات، متفرغات للعمل الإرشادي، ويمارسن مهنة التدريس إلى جانب العمل الإرشادي.

عينة البحث:

تم اختيار العينة بطريقة غير عشوائية قصدية حيث تكونت من (٣٩) مرشدة طلابية تراوحت أعمارهم مابين (٢٥-٤٥)سنة بمتوسط عمري(٣٥) سنة، وانحراف معياري(١,٢)، ويمكن توضيح خصائص العينة من الجدول التالي:

جدول رقم (١)

جدول يوضح خصائص العينة

القطاع	المؤهل	الخبرة المهنية	المتفرغات	غير المتفرغات
الحكومي (تعليم عام وذوي احتياجات خاصة)	بكالوريوس تخصصات مختلفة	أكثر من ١٠سنوات	٠	١٩
الأهلي (تعليم عام)	١٥بكالوريوس / ١ دبلوم	٥-١٠سنوات	٤	١٢
التعليم العالي (الجامعات)	٣ بكالوريوس / ١دبلوم	٥	٤	٠

إجراءات البحث:

- تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة بتصوير المقياسين على عدد العينة.
- القيام بجولة ميدانية على المدارس الحكومية، والأهلية، وجامعة طيبة، ومجمع كليات السلام، والجامعة العربية المفتوحة فرع المدينة المنورة بجوار الجامعة الإسلامية.
- توضح الباحثة لكل مرشدة تلتقي بها أن هذا يمثل الجانب الميداني من المشروع البحثي للحصول على درجة الماجستير، و توضح التعليمات المرفقة على كل مقياس قبل الإجابة على المقياسين.
- القيام بتفريغ البيانات، ورصد الدرجات الخاصة بالعينة للمقياسين في ملف إكسل، هذا بعد أن تم تصحيح المقياسين كلاً وفقاً لطريقة التصحيح، والمفتاح الخاص به، ليصبح من اليسير معالجتها إحصائياً.

أساليب المعالجة الإحصائية:

بعد تطبيق أدوات البحث، وتفريغ، وتصحيح البيانات، وجدولة النتائج، استخدمت الباحثة معامل الارتباط، لإيجاد معامل الارتباط بين متغيري الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات.

الفصل الرابع

نتائج البحث ومناقشتها

نتائج البحث ومناقشتها:

فرض البحث هو توجد علاقة ارتباطية دالة بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات.

وللتحقق من صحة الفرض السابق قامت الباحثة بما يلي:

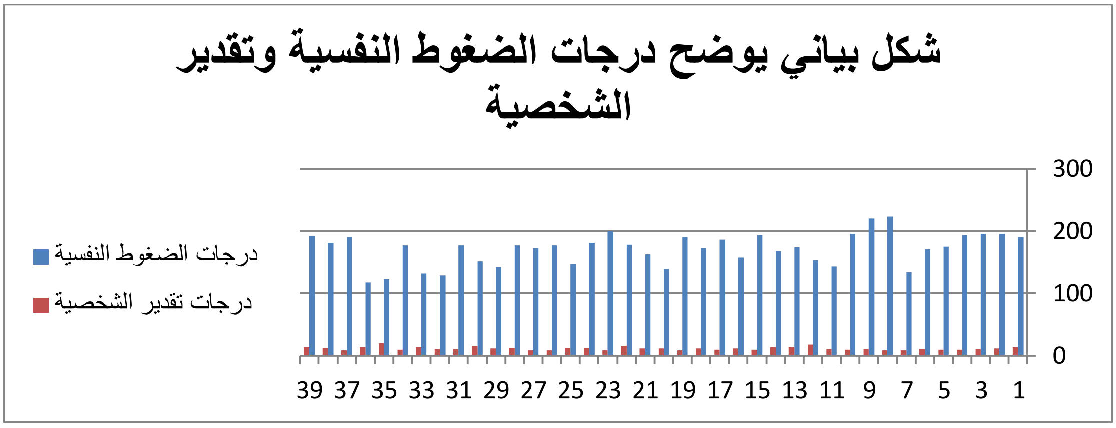
حساب معامل الارتباط بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول رقم (٢)

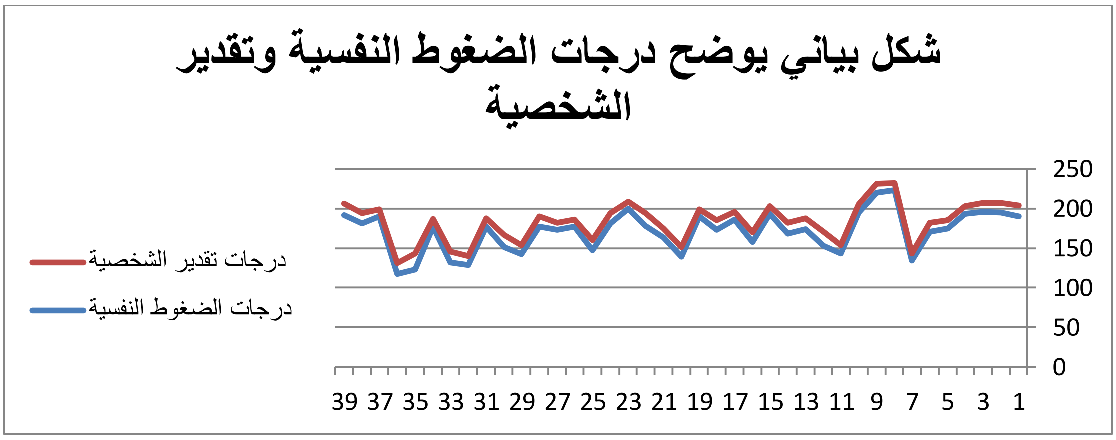
جدول يوضح معاملات الارتباط ومستوى دلالتها بين الضغوط النفسية و تقدير الذات لدى المرشدات (ن=٣٩)

المتغير	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية /تقدير الذات	-٠,٤٤	٠,٠١

شكل رقم (١)



شكل رقم (٢)



ومن الجدول السابق و الأشكال البيانية يتم تفسير النتائج على النحو التالي:

١/ قبول الفرض السابق عند مستوى دلالة١ ٠,٠١.

٢/ قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات = -٠,٤٤

٣/ توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط ومستوى تقدير الذات لدى المرشدات، وهذا ما لاحظته الباحثة أثناء تصحيح الاستبيانين أنه كلما زادت الضغوط النفسية قل مستوى تقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات، والعكس صحيح، هذا الضغوط التي ترجع إلى طبيعة العمل، و المهام، وتعدد الأدوار، والمسؤوليات، والتي تؤثر سلباً على تقدير الذات لدى المرشدة الطلابية، و نظرتها الدونية لنفسها، وعجزها عن مواجهة تلك الضغوط النفسية الناتجة من ضغوط العمل.

في حين أن نتائج هذه الدراسة الحالية التي توضح وجود علاقة عكسية دالة إحصائياً بين الضغوط ومستوى تقدير الذات عن مستوى دلالة ٠,٠١، تتفق مع نتائج دراسة عباس متولي (٢٠٠٠) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين، والمعلمات في الضغوط النفسية لصالح المعلمات، و أن المعلمين، والمعلمات مرتفعي الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون بالتوتر، والانفعال، والشك، والتردد والإحساس بالنقص(عدم تقدير الذات)، وهذا ما تؤيده الباحثة من وجهة نظرها أن الضغوط النفسية تؤدي إلى تقدير منخفض للذات.

في حين لم تتفق نتيجة الفرض مع نتائج دراسة الشبراوي(٢٠٠٥) بأن هناك معامل ارتباط سالب معنوي بين ضغوط مهنة التدريس، وكل من سمة الحساسية، والتوتر، ولعل هذا من وجهة نظر الباحثة يرجع إلى طبيعة العينة، ومجتمع الدراسة، ومتغيرات أخرى.

ملخص البحث

تضمن هذا البحث خمسة فصول مضافاً إليها المراجع والملاحق، وقد تناول الفصل الأول مدخلاً إلى البحث واحتوى على مقدمة البحث، وتحديد المشكلة، والأهمية، والأهداف، والأسئلة، مع توضيح حدود البحث، وتفسير مصطلحاته.

المقدمة:

انتشرت في الآونة الأخيرة كلمة " ضغوط"، والجميع يشتكي من الضغوط إمَّا بسبب العمل، أو بسبب مشكلات أسرية، أو اجتماعية، ورغم انتشارها كثيراً في الوقت الحالي إلا أنها أياً كان نوعها موجودة منذ القدم بوجود الإنسان، وتزايد الاهتمام بهذا الموضوع في العصر الحديث لما ترتب عليه من أضرار صحية، ومشكلات تهدد صحة، وعقل، ونظرة الفرد لنفسه، و احترامه لذاته، بل وحياته.

إن جميع المهن سواءً كانت أكاديمية، أو عملية تتعرض لضغوط نفسية، وضغوط في العمل، ولكل مهنة ضغوط خاصة بها تختلف عن غيرها من المهن.

وما نتعرض له في هذا البحث هي الضغوط النفسية لدى فئة من المجتمع لها جهودها التربوية، و الإرشادية، وعلاقة هذه الضغوط بتقديرها لذاتها، ونظرتها لنفسها.

مشكلة البحث:

الضغوط النفسية من أكثر المشكلات التي تواجه الإنسان، وتؤثر سلباً على حياته، وصحته، ونفسه، ضغوط في العمل، والمنزل، والشارع، تراكمات من الضغوط اليومية التي تنعكس على نفسية الفرد، وقدرته، وتقديره لذاته.الضغوط النفسية وتقدير الذات كوجهي العملة يتقلب الفرد بينهما، عندما يواجه ضغوط ينعكس ذلك على تقديره لذاته إمَّا إيجاباً، أو سلباً.

ولهذا تتلخص مشكلة البحث في سؤال محدد هو: ما مدى العلاقة بين الضغوط النفسية وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات؟

أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في أن الضغوط النفسية من أكثر المشكلات التي يعاني منها الفرد في العصر الحديث، حيث ترتب عليها أضرار صحية ونفسية، و أيضاً تقدير الذات موضوع بالغ الأهمية في الوقت الحالي، بسبب المشكلات التي يعاني منها الفرد والتي تؤثر على مدى تقديره لذاته. وهذا يدفعنا إلى الاهتمام بشريحة هامة في الإرشاد النفسي وهي المرشدة الطلابية التي يقع على عاتقها مهام كثير فيجب توفير الجو المناسب لها نفسياً، واجتماعياً، ومادياً، حتى تؤدي دورها كما ينبغي، ويمكن تقديم عدداً من التوصيات التربوية للمرشدات الطلابيات للتغلب على ما يشعرن به من ضغوط نفسية، حفاظاً على

تقدير ذات مرتفع لديهن. وقد يكون هذا البحث نواة لبحوث أخرى لمعرفة الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى فئات أخرى في المجتمع.

هدف البحث:

يهدف إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية، وتقدير الذات لدى المرشدات الطلابيات.

و تناول الفصل الثاني الإطار النظري الذي تكون من ثلاثة مباحث:

المبحث الأول وتناول الضغوط النفسية، مفهومها، أنواعها، مصادرها، آثارها، نظرياتها، الوقاية منها، وأساليب مواجهتها، وحقائق عنها.

المبحث الثاني وتناول تقدير الذات، مفهومه، اتجاهاته، أهميته، الفرق بينه و بين مفهوم الذات، مكوناته، خصائصه، مستوياته، مصادره، العوامل المؤثرة فيه، نظرياته، نموذج لتعزيزه.

المبحث الثالث تناول المرشد الطلابي، تعريفه، إعداده، دوره، عوامل نجاحه، الميثاق الأخلاقي الخاص به.

ثم التعقيب على الإطار النظري، وعرض الدراسات السابقة، والتعقيب عليها، وتحديد فرض البحث الحالي.

أمَّا الفصل الثالث فتناول منهج البحث وإجراءاته، حيث ذكر المنهج المتبع في البحث، و أدوات البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، و إجراءات البحث، وأساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث.

في حين عرضت نتائج البحث وتمت مناقشتها في الفصل الرابع والتعقيب على تلك النتائج.

ملخص لنتائج البحث:

- وتوصلت الباحثة من وجهة نظرها بعد الجولة الميدانية على المدارس، ونتائج البحث الحالي إلى:
- أن تحاول المرشدة الطلابية التغلب على الضغوط النفسية، وضغوط العمل، حفاظاً على مستوى مرتفع من تقدير الذات لديها ، لأنها عضو مهم في فريق التوجيه و الإرشاد في المدرسة.
- أن تتفرغ المرشدة الطلابية تفرغاً كاملاً للعمل الإرشادي خاصة في المدارس ذات الأعداد الكبيرة من الطالبات، حتى تتمكن من أداء عملها الإرشادي كما ينبغي أن يكون.

- أو أن يكون هناك مرشدتان في هذه المدارس ذات الأعداد الكبيرة من الطالبات، حيث يكون لكل مرشدة ما يتراوح من (٢٥٠-٣٠٠) طالبةً كما هو عند البنين- كما أوضحت بذلك إحدى المرشدات الطلابيات- حتى يتم دراسة الحالات الفردية بشكل جيد، وتنفيذ البرامج الإرشادية كما ينبغي.

التوصيات:

يتضح من نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية تؤثر سلباً على مستوى تقدير الذات لدى المرشدة الطلابية، وبالتالي توصي الباحثة أن تكون هناك دورات تدريبية مكثفة للمرشدات الطلابيات للتغلب على الضغوط النفسية، والتعرف على الأساليب المناسبة لمواجهة تلك الضغوط النفسية، وضغوط العمل مثل دورات(إدارة الوقت، وإدارة الضغوط)، وكذلك دورات لتعزيز الصور الإيجابية للذات لدى المرشدات الطلابيات، و أن يكون لديهن نموذج عملي لتعزيز تلك الصورة الإيجابية من خلال تمارين معينة، وتدريبات خاصة، وقراءة معمقة في هذا الجانب.

المقترحات:

- الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى الوالدين من خلال متغيرات(النوع، العمر، المؤهل الدراسي).
- الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى مدراء المدارس من خلال متغيرات(النوع، العمر، المؤهل الدراسي، الحالة الاجتماعية).
- الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى المشرف التربوي من خلال متغيرات(النوع، العمر، المؤهل الدراسي، الحالة الاجتماعية).
- الضغوط النفسية وعلاقتها بسمات الشخصية لدى الطلاب من خلال متغيرات(النوع، العمر، المؤهل الدراسي).

المراجع

البلادي، عويضة رجاء الله(٢٠٠٩). التوجيه و الإرشاد واقع و تطلعات، (ط١)، المدينة المنورة، مطابع الرشيد.

الحسيني، عبد العزيز عبد الله(٢٠٠٥). ضغوط الحياة و أساليب التعايش معها، (ط٢)، الرياض، دار كنوز إشبيليا.

الدنيش، فيصل محمد(٢٠٠٣). في إطار التوجيه و الإرشاد الطلابي، (ج١)، (ط٣)، الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية.

دليل المرشد الطلابي لمدارس التربية والتعليم، وزارة التربية والتعليم.

زبيدة، أمزيان(٢٠٠٦-٢٠٠٧). علاقة تقدير الذات للمراهق بمشكلاته حاجاته الإرشادية، رسالة ماجستير. جامعة الحاج الخضر، كلية الآداب و العلوم الإنسانية، قسم علم النفس، باتنة.

شقفة، عطا أحمد(٢٠٠٨). تقدير الذات و المشاركة السياسية لدى طلبة الجامعة في غزة، رسالة ماجستير. جامعة عين شمس، معهد البحوث، والدراسات العربية، قسم الدراسات التربوية وعلم النفس، القاهرة

الضيدان، الحميدي محمد(١٤٢٤هـ). تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، رسالة ماجستير. أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، كلية الدراسات العليا، قسم العلوم الاجتماعية، الرياض.

عبد الرحمن، محمد السيد(٢٠٠٤). علم النفس الاجتماعي المعاصر، (ط١)، القاهرة، دار الفكر العربي.

عبد المنعم،أمال محمود(٢٠٠٦). الإرشاد النفسي الأسري، (ط١)، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق.

عثمان، فاروق السيد(٢٠٠١). القلق و إدارة الضغوط النفسية، (ط١)، القاهرة، دار الفكر العربي.

أبو عرام، أمل علاء الدين(٢٠٠٥). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه. جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، قسم الدراسات النفسية و الاجتماعية، القاهرة.

عقل، محمود عطا(٢٠٠٠). الإرشاد النفسي والتربوي، (ط٢)، الرياض، دار الخريجي.

علي، شريف(٢٠٠٨). فن تقدير الذات والثقة بالنفس، الإسكندرية، دار الكنوز.

الغرير، أحمد نايل، أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف(٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية، (ط١)، رام الله، دار الشروق.

كامل، وحيد مصطفى(٢٠٠٣). علاقة تقدير الذات بالقلق الاجتماعي لدى الأطفال ضعاف السمع، جامعة الزقازيق.

محمد،عايدة ذيب(٢٠١٠). الانتماء وتقدير الذات في مرحلة الطفولة، (ط١)، عمَّان، دار الفكر.

المرواني، عزيزة(٢٠١٠). دليلك لإرشاد طلابي فعال، (ط١)، الرياض، مكتبة الملك فهد الوطنية.

الميثاق الأخلاقي للتوجيه و الإرشاد، وزارة التربية والتعليم.

الناطور، رشا(٢٠٠٧-٢٠٠٨). مستوى الطموح وعلاقته بتقدير الذات، درجة الإجازة. جامعة دمشق، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، دمشق.

النعاس، عمر مصطفى(٢٠٠٨). الضغوط المهنية وعلاقتها بالصحة النفسية، (ط١)، مصراتة، جامعة٧أكتوبر.

هلال، محمد عبد الغني(٢٠٠٧-٢٠٠٨). مهارات إدارة الضغوط، الرياض، دار قرطبة.

واطسون،جوي ل،(ترجمة صبري، فاطمة عصام)، (٢٠٠٧). من الضغوط إلى راحة البال، (ط٢)، الرياض، العبيكان.

C:\Users\Toshiba\Documents\مشروع البحث\الضغوط النفسية\تلخيص كتاب الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية » جامعة أم القرى.mht.

http://www.ahlalhdeeth.com/vb/showthread.php?t=217047

http://almoslim.net/node/99199

C:\Users\Toshiba\Documents\مشروع البحث\تقدير الذات و أثره بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك.mht.

C:\Users\Toshiba\Documents\مشروع البحث\دراسات سابقة عن الضغوط النفسية.mht.

C:\Users\Toshiba\Documents\مشروع البحث\دراسة الصعوبات المهنية التي تواجه المرشدين والمرشدات - ملتقى الاجتماعيين.mht

http://www.diabetes.org/living-with-diabetes/complications/stress.html

ملحقات البحث

إفادة من جامعة طيبة

قائمة الضغوط النفسية للمعلمين

استبيان تقدير الشخصية

(بعد تقدير الذات)

(هذه الأوراق في النسخة الورقية)